

Il dolce far niente

la douceur de ne rien faire



Olivia Porter





Il dolce far niente

la douceur de ne rien faire

Mémoire de fin d'études
sous la direction d'Isabelle Miller

École Camondo
Janvier 2026

Olivia Porter



Table des matières

Introduction	7
01 - Définition et évocations premières du dolce far niente	11
02 - Contexte historique et géographique	15
Origine et évolution à travers les siècles	15
L'origine italienne	19
Ancrage méditerranéen et relation à l'environnement	23
03 - Une philosophie de vie immatérielle	27
Éléments évocateurs intangibles	27
Les 5 sens	33
Le sensible	39
Que se passe-t-il à l'intérieur de nous ?	41
Les neurones miroirs	47
04 - Éléments tangibles favorisant le dolce far niente et leur ancrage dans l'architecture et le design	51
Objets et postures récurrents observés et évoqués	53
Objets déclencheurs de lenteur et de contemplation (les « objets-symboles »)	59
Architectures qui favorisent le <i>dolce far niente</i>	61
05 - L'espace du dolce far niente	69
Un espace des sens	71
Un espace de douceur et de confort	73
Un espace du vide choisi	75
Un espace du temps suspendu	77
Un espace enraciné dans son environnement	79
Un espace en dialogue avec le corps	81
Un espace atmosphère	83
Un espace des mémoires sensibles	85
Un espace et son architecte	87
Conclusion	89
Remerciements	91
Bibliographie	93
Annexes	97
Questionnaire	99
Entretiens	117

Introduction



Je regarde la mer, son bleu infini. Je contemple l'horizon, il me fascine. Une ligne insaisissable, où le bleu du ciel et celui de la mer semblent se fondre sans jamais se croiser. Le vent souffle doucement sur les parasols, les voix s'éteignent peu à peu, remplacées par le ressac de la mer et le froissement discret des pages que l'on tourne. Le temps s'étire, s'efface presque. Un repos profond s'installe, je me retrouve pleinement. Dans cet instant suspendu, rien d'autre n'existe que la chaleur sur la peau, le goût salé de la mer et la légèreté exquise de ne rien faire.



Longtemps, je n'ai pas su mettre de mots sur ce que je ressentais chaque été en Sardaigne. Une parenthèse hors du temps, faite de lenteur et de douceur. C'est alors en cherchant à identifier ces sensations que j'ai compris. Ce que je ressentais avait un nom: *il dolce far niente*. Cette expression, souvent entendue et évoquée dans des films ou popularisée aujourd'hui à travers les réseaux sociaux, résume avec simplicité un art de vivre méditerranéen, celui de la douceur de ne rien faire.

Je ne m'étais jamais réellement penchée sur le sens profond de cette expression, au-delà de l'idée évidente de ne rien faire. Pourtant, telle une intrigue, j'ai été curieuse d'explorer ce qui se cachait derrière ces trois simples mots. Mon fort attachement à la Sardaigne et aux moments suspendus que j'y vis chaque été m'offre un accès privilégié à des mémoires que je peux rendre sensibles. De plus, ma formation en architecture d'intérieur et design nourrit mon intérêt pour les résonances possibles entre cette philosophie de vie et ces disciplines.

Dans un monde obsédé par l'urgence, la productivité et la disponibilité permanente, ralentir, se rendre présent et s'accorder du temps libre deviennent des gestes toujours plus rares. Le fait de ne rien faire acquiert alors une valeur nouvelle, d'autant que nous sommes nombreux à ne pas ou plus savoir comment prendre une pause dans notre quotidien. Peut-être que le design et l'architecture d'intérieur peuvent justement offrir des espaces ou des dispositifs qui réapprennent à faire place au relâchement, à la respiration, à la pause.

Le *dolce far niente* n'apparaît que très peu dans les recherches académiques. En revanche, de nombreux auteurs, au fil des siècles, se sont penchés sur des thèmes qui en découlent tels que la paresse, l'oisiveté, la lenteur ou encore le silence. De mes recherches, aucun rapprochement entre cette philosophie de vie

et l'architecture d'intérieur et le design n'a été évoqué. Les résultats retrouvés sur le *dolce far niente* restent souvent à la surface sans réellement creuser le sujet et explorer tout son potentiel.

C'est ainsi qu'à travers ce mémoire, je souhaite étudier le *dolce far niente* en profondeur. Le comprendre réellement, ses origines, les évocations et les conditions pour le provoquer. J'aimerais ainsi analyser cet art de vivre en me demandant:

Le *dolce far niente* est-il une combinaison d'éléments tangibles et lesquels, ou une philosophie de vie immatérielle, ne nécessitant ni outils ni matériaux ?

Quelle en est l'essence, ce qui constitue son ADN, ses composantes et ses évocations profondes ? Quels en sont les catalyseurs ? Quelles sont les conditions nécessaires pour s'abandonner au *dolce far niente* ?

Que provoque-t-il dans notre corps et dans notre esprit ? Et enfin, existe-il des objets ou des espaces capables de favoriser cet état de lâcher-prise ?

Afin d'aborder ce sujet et de répondre aux questionnements émis, j'ai mis en place une méthodologie de recherche. Elle s'est d'abord appuyée sur une analyse documentaire de livres et d'articles. J'ai ensuite conduit une enquête de terrain en Sardaigne, au cœur du mois d'août, mêlant observations, reportage photographique, croquis, enregistrements sonores et prises de vue fixes. La recherche a enfin été complétée par un questionnaire en ligne anonyme, auquel plus d'une centaine de personnes ont répondu, ainsi que par une série de sept entretiens regroupant dix participants. Les réponses me guident, nourrissent ma démonstration et servent mon propos tout le long du développement du mémoire. Pour organiser et développer ces données

récoltées, le travail est structuré en plusieurs sections. Dans un premier temps, il s'agit d'établir le contexte du *dolce far niente* en proposant une définition et en explorant ses premières évocations. Puis, une mise en perspective historique permet de retracer ses origines, de suivre son évolution et de saisir son ancrage méditerranéen et environnemental. Trois grandes parties d'analyse viennent ensuite: d'abord une exploration du *dolce far niente* comme philosophie de vie immatérielle, puis l'étude des éléments tangibles capables de le favoriser, avant d'aboutir à une tentative de formulation de ce que serait l'espace du *dolce far niente*.

Plus qu'une recherche académique, je souhaite que ce mémoire soit une expérience de lecture. Je vous invite à vous installer dans une position confortable, dans un lieu calme et agréable. Laissez vos sens et vos émotions vous accompagner au fil des pages. Inspirez la sérénité, puis expirez en relâchant les tensions et laissez-vous porter.



Définition et évocations premières

Que signifie réellement l'expression *dolce far niente* ? Quelles sont ses composantes et ses évocations ? Observons l'étymologie de ses composants :

dulcis: doux

facere: faire accomplir

nec entem: pas un être

Nous pourrions donc traduire l'expression par
« **la douceur de ne rien faire** ».

« **C'est l'art délicieux de ne rien faire, sans culpabilité. C'est un abandon doux à l'instant présent, sans objectifs, sans tension.** »

nous dit un participant au questionnaire.¹
Le *dolce far niente* est un ralentissement en douceur, qui nous donne la capacité de savourer pleinement l'instant présent, sans précipitations et sans objectifs à atteindre. Il nous invite à trouver du réconfort dans l'oisiveté. C'est une manière de renouer avec un temps qui n'est pas perdu, mais retrouvé.

« **Ce n'est pas ne rien faire, c'est une occasion.** » Cette philosophie de vie n'est ni vide, ni absence, c'est un moment fécond, propice à l'introspection, au calme du corps et à l'éveil de l'esprit. Elle offre une parenthèse régénérante, un équilibre entre présence, réflexion et bien-être. Dans ces instants d'apparente inaction, l'imaginaire se libère, les pensées se creusent, les sensations s'aiguisent. Ce sont ces moments suspendus qui permettent une connexion intérieure profonde. Un moment où le temps semble ralentir et avancer différemment: « **comme s'il y avait une autre horloge cosmique** ».

Telle une « **bouffée d'air** » le *dolce far niente* nous transmet ce sentiment de paix intérieure, de bonheur, de repos total et fait taire les bruits du quotidien. C'est une pause et un lâcher-prise sur le tumulte de la vie. Un moment de présence qui nous permet « **d'écouter le temps qui passe** » et de trouver l'émotion pure de l'instant habité.

Nous nous sentons :

« **Comme un cerf-volant, qui ressent le temps par le vent, qui est totalement soumis à la force du présent, tout en gardant un pied sur terre.** »

Le *dolce far niente* est aussi le lieu de tensions inspirantes: cette véritable connexion intérieure avec soi-même naît d'une profonde harmonie avec le monde extérieur. C'est une relation réciproque, l'un nourrit l'autre. Il oppose aussi la communauté, un jeu de cartes, un repas partagé, un apéritif entre amis et ces moments de solitude introspective, seul face à la mer, en dialogue silencieux avec soi-même. C'est dans cette alternance que se révèle toute la richesse de cet art de vivre. **Il est à la fois tourné vers l'autre et ancré en soi, tourné vers l'extérieur et ancré dans notre intérieur.**

¹ Questions et réponses du questionnaire en annexe p. 99.

Les citations non attribuées correspondent aux réponses du questionnaire en ligne anonyme.





Fresque retrouvée à Pompéi représentant une scène d'otium

Contexte historique et géographique

Origine et évolution à travers les siècles

Pour comprendre l'évolution du *dolce far niente* à travers l'histoire, nous devons remonter à ses origines dans la Grèce et la Rome antique vers le 2ème siècle avant J-C. Cet art de vivre s'incarne dans le concept d'*otium*, un lieu où le temps de repos était destiné à nourrir l'esprit par la lecture, la contemplation, la création et les échanges entre amis. L'*otium* s'opposait au *negotium*, qui désignait les affaires, les obligations productives et commerciales. Ce temps de calme et de réflexion était perçu comme une nécessité pour maintenir un équilibre entre le corps et l'esprit. Des penseurs comme Cicéron et Horace défendaient cette recherche d'équilibre et Aristote, lui-même, affirme que le bonheur ne se trouve pas dans la frénésie de l'action mais dans le calme de la contemplation.² Sénèque, dans *L'éloge de l'oisiveté*, rappelle que l'homme est destiné à la fois à la contemplation et à l'action, sans que l'une n'exclue l'autre:

«*La nature a voulu que je fisse deux choses: agir et vaquer à la contemplation. Je les fais toutes deux, car la contemplation même n'est pas sans action.*»³

Il assume ici que la contemplation à laquelle nous pouvons vaquer lors d'un moment d'oisiveté n'est pas un moment d'inaction. Cependant, cet *otium* restait un privilège réservé à une élite, une classe de loisirs disposant d'un grand temps libre grâce au travail des esclaves.

² Aristote, *Éthique à Nicomaque*: Livre X, chapitres 7-8.

³ Sénèque, *Éloge de l'oisiveté*, trad. Joseph Baillard (Paris: Éditions mille et une nuits, 1861), 14.

Mais au fil des siècles et particulièrement avec la montée du christianisme médiéval, la perception de l'oisiveté se transforme. L'église rompt avec l'héritage antique, l'oisiveté perd de sa valeur, jusqu'à devenir synonyme de paresse et même de péché car elle détournait de Dieu. Des moments de repos existaient toutefois. Dans la société féodale, le loisir correspondait au fait « *d'être délivré du travail* »⁴ et se manifestait surtout à travers « *la contemplation religieuse et la vie de cour* ». ⁵ Mais les classes populaires avaient elles aussi des moments d'oisiveté car l'activité principale était encore liée à l'agriculture et les rythmes de travail étaient calqués sur ceux de la nature. Il y avait des saisons pour le labeur et d'autres pour le repos et la religion.

À la Renaissance, les valeurs de l'Antiquité refont surface et retrouvent un certain prestige. Les humanistes redécouvrent l'*otium*, compris comme un moment de « *recueillement hors des bruits du monde* ». ⁶ Mais cet *otium* doit rester productif, c'est un loisir noble. Parallèlement, l'idée d'un temps précieux qui doit être employé de manière utile commence à gagner du terrain.

La rupture majeure survient avec l'arrivée de la révolution industrielle. La population délaisse progressivement l'agriculture pour rejoindre les industries, où le travail devient continu jour et nuit. Bertrand Russell, philosophe britannique du 20ème siècle, rappelle dans *l'Éloge de l'oisiveté*, que dans l'Angleterre du 19ème siècle « *le loisir d'un petit nombre n'était possible que grâce au labeur du grand nombre* ». ⁷

Une partie du peuple pouvait ne rien faire parce que d'autres travaillaient pour eux. Il note

également que : « *le travail évitait aux adultes de sombrer dans l'ivrognerie et aux enfants de faire des bêtises* ». ⁸ L'idée d'accorder du temps libre aux pauvres suscitait méfiance : « *C'est travailler qu'il leur faut* » ⁹ estimait-on, persuadé qu'ils ne sauraient comment utiliser autant de loisir. Vient ensuite le *taylorisme* ¹⁰ qui renforce encore cette vision productiviste du monde, où chaque geste doit être optimisé. Le temps devient une ressource à rentabiliser, c'est la mise en pratique du « *time is money* ». ¹¹ Dans ce contexte, l'oisiveté se voit reléguée au rang d'ineptie, voire de faute morale.

Au 20ème siècle, les mouvements ouvriers multiplient les revendications pour réduire les heures de travail et obtenir des congés et du temps libre. En France, les syndicats revendiquent l'idée d'un partage équilibrée de la journée : « *huit heures pour travailler, huit heures pour dormir, et huit heures pour faire ce que nous voulons* ». ¹² Malgré ces avancées sociales, le temps libre reste jusqu'à aujourd'hui souvent associé à une forme d'oisiveté malvenue, incompatible avec les idéaux de performance, de dépassement constant de soi et d'apprentissage sans fin. L'art de ne rien faire et de ralentir semble se perdre dans le tumulte d'une société toujours plus rapide, où il semble n'avoir plus sa place.

Nous pouvons nous demander :

Comment maintenir en vie, ou même ramener le *dolce far niente* dans notre quotidien ?

⁴ Walter Benjamin, *De L'Oisiveté*, trad. Olivier Mannoni (Paris : Éditions Payot & Rivages, 2025), 19.

⁵ *Ibid.*

⁶ Jean Delumeau, « La naissance de la paresse ». *L'Histoire*, no. 59 (septembre 1983).

⁷ Bertrand Russell, *Éloge de l'oisiveté*, trad. Michel Parmentier (Paris : Éditions Allia, 2012 (1932)), 12.

⁸ *Ibid.*, 15.

⁹ *Ibid.*

Cette philosophie de vie a tout de même évolué à travers les générations et connaît aujourd'hui un regain d'intérêt. Dans le monde frénétique d'aujourd'hui, nombreux sont ceux qui cherchent à ralentir. L'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle devient un enjeu central et les simples plaisirs du quotidien reprennent de la valeur. Mais dans cette société dominée par l'urgence et l'accélération, le *dolce far niente* devient presque un luxe. Un luxe temporel. Ralentir est devenu un véritable privilège. Nous observons une tendance croissante vers des escapades lointaines, des retraites de bien-être ou de vacances dans des lieux isolés pour déconnecter.

Pourtant, le *dolce far niente* ne nécessiterait-il ni voyages lointains ni dépenses excessives ? Ne serait-il pas un état d'esprit, accessible à tous ?

¹⁰ Méthode d'organisation du travail qui vise à augmenter la productivité en divisant le travail en tâches simples et répétitives. Frederick Winslow Taylor, 1911.

¹¹ Benjamin Franklin, *Advice to a Young Tradesman, Written by an Old Ones* (1748).

¹² Carl Honoré, *Éloge de la lenteur*, trad. Sophie Artaud (Varves : Marabout (Hachette Livre), 2005 (2004)), 62.



L'origine italienne

La première utilisation connue de l'expression *dolce far niente* remonterait aux années 1810.¹³ Selon l'*Oxford English Dictionary*, la première trace recensée daterait de 1814, dans une lettre du poète britannique Lord Byron, dont les voyages en Méditerranée ont donné lieu à de nombreux récits. Son passage en Italie a notamment été marqué par cette douceur de vie que l'on nomme *dolce far niente*.

Mais qu'en est-il en Italie même ? Le *dolce far niente* est avant tout une philosophie de vie populaire mais il a pu être diffusé plus largement grâce à la montée du tourisme local. Giuliano Aluffi, dans son article *À l'origine du mythe: le dolce far niente et la Bella Stagione, une invention toute italienne*,¹⁴ décrit le *dolce far niente* comme un imaginaire estival construit dans la moitié du 19ème siècle.

¹³ Oxford English Dictionary, «Dolce far niente», consulté le 28 novembre 2025

¹⁴ Giuliano Aluffi, «All'origine del mito: il dolce far niente e "la bella stagione", un'invenzione tutta italiana», La Repubblica, 04 août 2025.

À cette époque, de nombreux italiens sont paysans et ne peuvent pas se permettre de vacances, réservées aux classes aisées. Ce sont notamment les touristes étrangers comme les anglais et les allemands qui découvrent le pays.

Sous le *Ventennio*,¹⁵ le fascisme conçoit le tourisme pour mettre en lumière les beaux paysages, les valeurs et la qualité de vie italienne. Le régime promeut «*un tourisme curatif qui devait revigorer les corps et surtout discipliner les âmes*»¹⁶ en encourageant les trains populaires, les colonies de vacances pour les enfants et notamment l'*Opera Nazionale dopolavoro*,¹⁷ avec le but de prendre soin du temps libre des travailleurs.

Après la guerre, la reconstruction des années 50 et le boom économique des années 60 donnent une importance aux syndicats et le droit aux congés payés est inscrit dans la Constitution. Avec cette croissance, une nouvelle vision de l'été naît: un été qui aspire au bien-être, notamment dans la Riviera ligure où la mode balnéaire se diffuse.

Le tourisme devient alors une industrie et les vacances acquièrent une valeur culturelle centrale. Le bronzage, autrefois réservé aux paysans, devient désirable et l'imaginaire de l'été italien imprègne la culture populaire. Le cinéma, avec de nombreux films tels que le *Sorpasso*¹⁸ ou *L'Ombrellone*¹⁹, comme la musique, avec les hymnes estivaux *Abbronzatissima*²⁰ et *Sapore di Sale*,²¹ participent à cette construction.

Dans ce contexte apparaît la *dolce vita*, un art de vivre insouciant, élégant et mondain typiquement associé à l'Italie des années 1950-60. Bien qu'elle soit souvent rapprochée au *dolce far niente*, elle n'en constitue pas l'équivalent. Le *dolce far niente* est une philosophie de vie populaire ancrée dans la culture italienne depuis des années.

Cependant, nous pouvons penser que la culture émergente de l'été italien a participé à populariser cet art de vivre auprès de personnes qui y étaient moins familières, ou dont le rythme frénétique des villes empêchait de vivre ces moments suspendus d'oisiveté.

¹⁵ Double décennie fasciste italienne, 1922-1943.

¹⁶ Giuliano Aluffi, *op. cit.*

¹⁷ Oeuvre nationale du temps libre, association créée le 1er mai 1925.

¹⁸ Dino Risi, *Il Sorpasso* (Fair Film, 1962).

¹⁹ Dino Risi, *L'Ombrellone* (Ultrafilm, Sicilia Cinematografica, Films du Siècle, Sud Pacifique Films, Altura Films, 1965).

²⁰ Edoardo Gubino, Io sono Edoardo Gubino, *Abbronzatissima* (RCA Italiana, 1963).

²¹ Gino Paoli, Basta Chiudere Gli Occhi, *Sapore di Sale* (RCA Italiana, 1963).





Ancrage méditerranéen et relation à l'environnement

Intéressons-nous maintenant à l'ancrage géographique du *dolce far niente*. Bien que l'expression soit italienne, cette philosophie de vie dépasse les frontières linguistiques et se retrouve dans tout le bassin méditerranéen. Elle est le fruit d'un héritage ancestral qui trouve ses racines dans sa relation au climat doux, aux saisons, à la lenteur et aux traditions rurales. C'est un art de vie simple, populaire, profondément enraciné dans les cultures de cette région.

Nous pouvons alors nous interroger: **pourquoi le *dolce far niente* est-il né précisément dans cet environnement ?** Le cadre n'est pas anodin, il conditionne l'expérience.

D'après mon enquête qualitative,²² le *dolce far niente* est majoritairement pratiqué à l'extérieur.

Cette préférence s'explique par le besoin d'un espace dégagé et libre. Être « **en plein air** » et ne pas se sentir oppressé. Une vue est alors indispensable pour que « **face à un joli paysage** » nous puissions être invités à la contemplation. Nous nous sentons emportés et nous sommes capables « **d'admirer la création de la nature** ».

Nous ressentons également le besoin d'être en contact direct avec notre environnement, de nous y immerger, d'être « **en communion avec la nature** ». Se retrouver dehors « **avec peu ou pas de présence humaine** » favorise l'introspection et permet de « **s'isoler du monde** ». Un isolement de la société et de son agitation pour mieux se reconnecter au monde extérieur; une reconnexion au dehors, au monde et à soi.

L'environnement doit aussi être accueillant et nous offrir un refuge apaisant où nous nous sentons en sécurité: « **un environnement serein, sans conflit** » propice au relâchement du corps et de l'esprit. Nous avons aussi besoin de ne pas nous sentir observés, un certain niveau d'intimité est nécessaire. Comme le souligne Luca, designer, lors de notre entretien:

« **C'est une situation plus intime, plus isolée, plus solitaire, plus protégée** ».²³

Même les lieux les plus rustres participent à cette sensation. Pourquoi choisissons-nous de nous allonger sur un rocher ou encore une dalle de béton ? Sans doute parce qu'ils offrent un contact direct avec les éléments: la chaleur du sol, la caresse de la lumière, l'odeur de l'air salé. Cette nature brute et sauvage nous offre un confort sensoriel essentiel au *dolce far niente*. Nous recherchons « **de préférence un climat chaud** », « **baigné de lumière douce** », des conditions qui permettent un relâchement sans crainte:

« **un environnement sans aucune sollicitation de ma personne** ».

Ainsi, l'ancrage méditerranéen du *dolce far niente* apparaît comme parfaitement adapté à cet art de vivre. Par son climat doux et sa nature riche en couleurs, en textures et en odeurs, cette région offre tous les éléments environnementaux qui favorisent le *dolce far niente*. Sa relation au paysage est essentielle, elle nous ancre au monde, dans un décor sans artifices.

²² Questions et réponses du questionnaire en annexe p. 99.

²³ Intégralité de l'entretien avec Luca en annexe p.121.





Philosophie de vie immatérielle

Éléments évocateurs intangibles

Le *dolce far niente* est avant tout une philosophie de vie immatérielle. Pour certaines personnes, aucun objet ni support physique n'est nécessaire pour vivre un moment de *farniente*:

«*Même juste mon corps peut suffire selon la situation dans laquelle je me trouve*»

écrit un participant au questionnaire.
Cette expérience repose essentiellement sur une condition intérieure.

Ces personnes-là n'ont besoin de rien pour savourer le *dolce far niente*. Mais que signifie réellement ce « rien » ? Il s'agit d'abord d'une absence de toute chose, de toute caractéristique, de toute couleur. Quelque chose d'intangible, d'indéterminé. Kant décrit l'une des formes du rien comme « *l'absence d'un attribut déterminé* », ²⁴ à l'image de l'ombre qui est l'absence de lumière ou du froid qui est l'absence de chaleur. Nous ne pouvons pas voir le rien mais nous pouvons le sentir, nous pouvons faire l'expérience du rien. Pourtant, notamment dans la culture occidentale, nous avons souvent peur de ce rien. Un vide, qui pourrait provoquer ennui et angoisse.

Mais n'aurions-nous au contraire besoin de ce rien ? Dans certaines traditions orientales, comme le Taoïsme, le vide est un élément principal, un espace qui devient créateur de tous les possibles. Le rien permettrait alors aux choses d'apparaître.

L'architecte et philosophe Joseph Nasr, qui a consacré des travaux au sujet du rien, soutient l'idée que le rien n'est pas réduit à l'inactivité, il ouvre au contraire aux possibilités. Dans notre société d'aujourd'hui, obsédée par le plein, la surconsommation et l'hyperactivité, le rien est souvent vu comme une perte de temps. Pourtant, il peut apparaître comme une ressource essentielle. Le rien est plein de force, d'énergie. Il est vivant et ouvre notre corps et notre esprit aux sensations, au monde. Cet élément intangible, indisponible, peut devenir une source de régénération. Il nous met en résonance avec le monde qui nous entoure de manière contemplative.

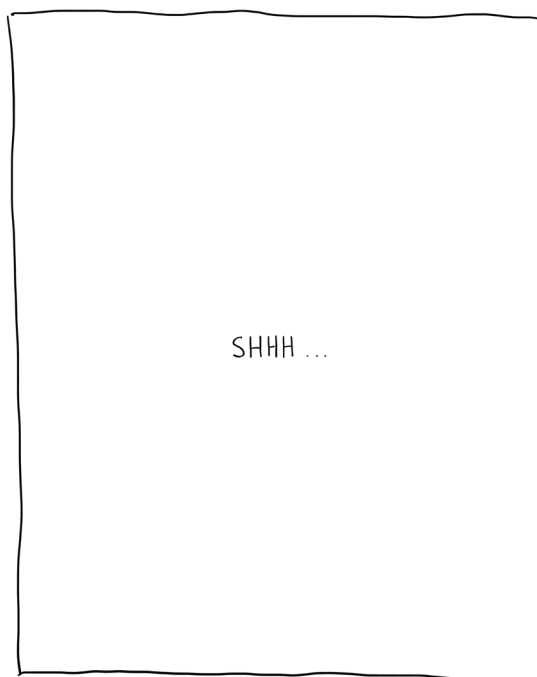
Un élément clé et évocateur du *dolce far niente* est le silence. Il a une incidence et un rôle à jouer sur notre état mental, notre humeur et notre cerveau. Dans une société de plus en plus bruyante, être plongé dans le silence est une rare opportunité qui nous permet de se recentrer sur nous-même. Mais être dans le silence ne signifie pas ne rien entendre. Comme l'exprime le père missionnaire Don Carlo lors de notre entretien:

« À mon avis, la plus belle chose du *dolce far niente*, c'est un silence bruyant, parce tu es avec toi-même et que le silence ne signifie pas toujours qu'il n'y a pas de bruit. Il peut y avoir des bruits, il peut y avoir un mot non-dit, non écrit, parce que même le silence fait du bruit. Parce qu'il parle de toi-même, c'est revoir ta vie, revoir tes engagements, ton histoire, tes rencontres. Pour moi, ce que j'associe le plus au *dolce far niente*, [...] c'est le silence ». ²⁵

Ce silence, loin d'être un vide, devient un espace intérieur qui nous relie à nous-même.

²⁴ Philosophie Magazine, « Néant », consulté le 30 septembre 2025.

²⁵ Intégralité de l'entretien avec Don Carlo en annexe p.129.



Scènes du film *Il Postino*, Michael Radford, 1994



C'est lorsque nous sommes dans le silence que de nouveaux sons apparaissent, ceux de la nature environnante, des éléments essentiels à la pratique du *dolce far niente*. Un exemple marquant de cette idée se retrouve dans le film *Il Postino* de Michael Radford,²⁶ dans lequel le protagoniste, l'unique postier sur une petite île sicilienne, est invité à partager ce qu'il aime le plus de son île. Il choisit d'enregistrer sa nature environnante, telle que les vagues dans la crique, le vent sur la falaise, le vent dans les buissons ou encore le ciel étoilé. Un témoignage frappant de l'esprit du *dolce far niente*.

À la suite de mon enquête, de nombreuses personnes affirment: «**si je suis à l'extérieur, je n'ai besoin de rien**». Les éléments naturels qui nous entourent suffisent souvent à nous inviter au *farniente*. Le ciel bleu, la ligne d'horizon, l'impression d'infini, le mouvement des nuages, la douceur du vent, un coucher de soleil ou encore la sensation d'un air pur. Ces présences simples nous conduisent bien souvent vers la contemplation, définie comme le «*fait de s'absorber dans l'observation attentive*».²⁷ Dans cet état, notre regard se fige sur un détail du paysage, le temps semble suspendu et nous nous laissons happer par ce détail, comme absorbés.

²⁶ Michael Radford, *Il Postino* (Studiocanal, Blue Dahlia Production, 1994) 1:40:00 à 1:44:15.

²⁷ Définition Le Robert.



Les cinq sens

Pour expérimenter pleinement ce temps suspendu, les cinq sens jouent un rôle essentiel. Dans mon questionnaire et lors de mes entretiens, j'ai demandé à chacun ce que le *dolce far niente* évoquait pour eux à travers chaque sens.

Pour l'**ouïe**, les réponses convergent vers une même idée, le calme. Cela peut être l'absence de bruit, un silence apaisant ou le simple son de notre propre respiration. Comme le confie Chiara lors de notre entretien:

« Quand je suis seule dans le silence, j'aime écouter ma respiration, cela me détend énormément ».²⁸

Certains évoquent une musique douce mais la plupart souligne l'importance des sons environnants de la nature: le « **bruit des vagues ou de l'eau en général** », « **le clapotis de l'eau** », « **des arbres qui se font caresser par la brise** », la pluie, le chant des oiseaux. D'autres sons nous rappellent aussi la présence des éléments naturels autour de nous: « **le claquement des parasols au vent** » ou d'autres renvoient à des sensations de chaleur et de réconfort comme les crépitements d'un feu de cheminée.

²⁸ Intégralité de l'entretien avec Chiara en annexe p.123.

Pour la **vue**, les réponses évoquent souvent des couleurs neutres apaisantes ou des paysages évocateurs, la mer étant l'élément qui revient le plus souvent. À la question: « *Y'a-t-il une vue, un paysage ou un détail visuel qui vous transporte en moment de farniente ?* », beaucoup répondent simplement:

« **La mer, la mer, la mer** »

ou encore « **l'horizon sur la mer, le double azur** ». D'autres décrivent un voilier passant tout en douceur sur l'horizon, « **les oiseaux qui volent en altitude** », ou « **le ressac de la mer, [...] ce mouvement continu et constant m'aide énormément** ». ²⁹ Plusieurs mentionnent aussi « **la mer qui brille, l'effet caustique sur l'eau, ce mouvement subtil qui me fascine** ». L'eau est un élément sur lequel on pourrait voyager pour des kilomètres. Elle évoque une sensation d'infini, renforcée par la ligne d'horizon, lointaine et intouchable. D'autres images comme « **un panorama matinal ou un coucher du soleil, les deux extrêmes de la journée** » ou un ciel étoilé peuvent nous emporter dans le *dolce far niente*.

Nous pouvons résumer ces éléments par un besoin de vue dégagée, permettant de « **pouvoir plonger son regard au loin** ». Mais parfois de petits détails suffisent: « **les rayons du soleil perceptibles** », des jeux d'ombre et de lumière qui semblent suspendre le temps.

Pour le **toucher**, les réponses évoquent souvent des matériaux bruts et stimulants: l'écorce d'un arbre, des tissus naturels comme le coton ou le lin. D'autres parlent simplement de la « **caresse du soleil** », du « **soleil qui chauffe légèrement la peau. Une sensation de plénitude** » ou encore de la légère brise qui parcourt notre corps:

« **L'air sur la peau, [j'aime] garder la fenêtre ouverte même s'il pleut** ». (Chiara)

La chaleur transmise par le sable ou par un rocher gorgé de soleil, sur lequel nous décidons de nous allonger, joue également un rôle important. La température devient un élément essentiel, elle doit être parfaite pour que notre corps soit confortable à se relâcher pleinement: « **Ne pas avoir froid est important** ». L'eau aussi, peut envelopper le corps et offrir une forme de détente sensorielle. Dans l'ensemble, ce qui ressort est la nécessité d'un contact direct avec les éléments naturels.

Certains soulignent même l'importance d'être en contact avec eux-mêmes, toucher leur propre peau, en évoquant par exemple l'énergie ressentie « **les deux mains jointes** ».

²⁹ Entretien avec Antonella, architecte. Intégralité en annexe p.125.





Pour l'**odorat**, les réponses évoquent d'abord la senteur du sel, que ce soit dans l'air ou **«l'odeur du sel qui reste sur la peau après la baignade»**. Viennent ensuite les parfums de plantes et de paysages: l'herbe fraîchement coupée, l'odeur de la terre, le jasmin, la lavande, cette dernière: **«[...] m'aide à me concentrer, elle me recentre énormément»** (Antonella) ou plus largement les senteurs du maquis méditerranéen, le parfum des pins ou encore les notes d'agrumes: **«je coupe une tranche de citron et je la place près d'une bougie»** pour apporter une sensation de fraîcheur (Antonella).

Certaines odeurs nous transportent immédiatement dans un lieu ou une saison: la crème solaire, par exemple, évoque spontanément l'été et le bord de mer. D'autres parlent de **«l'odeur familière de la maison»**,

«mais je ne saurais la définir exactement, car c'est un mélange de plusieurs choses, à savoir l'odeur des personnes qui fréquentent la maison et le parfum d'intérieur que l'on a choisi. Cependant, aucune odeur n'est prédominante, car c'est toujours un mélange de plusieurs choses» (Luca).

Cette odeur personnelle, difficile à décrire, renvoie à un sentiment de confort et de sécurité.

Enfin, certaines senteurs sont associées à des moments réconfortants comme le pain frais, une tarte aux pommes sortant du four ou le café du matin.

Finalement, pour le **goût**, il s'agit souvent d'un plat qui semble suspendre le temps. Beaucoup évoquent des fruits frais d'été, pastèque, melon, nectarine ou des goûts qui rappellent la saison chaude comme une glace ou une *granita*. D'autres mentionnent des saveurs douces et réconfortantes comme le chocolat. Certaines saveurs sont liées à des habitudes:

«Je relie [le dolce far niente] au thé vert. Parce que le thé vert fait partie de mes habitudes quotidiennes du matin»

raconte Luca qui en boit une tasse avant son moment quotidien de *farniente*.

D'autres goûts renvoient à un souvenir: **«Des plats que je mangeais dans les lieux qui me font penser au dolce far niente»**. Ce sont souvent **«des plats simples et traditionnels préparés avec des ingrédients authentiques»**: savourer une tomate fraîche, un fruit parfaitement mûr ou un aliment dégusté dans toute sa pureté. À l'image du *dolce far niente*, ces saveurs invitent à profiter des plaisirs simples du quotidien.



Le sensible

Nous voyons que le *dolce far niente* nous rend conscient de l'instant présent. Lorsque le corps et l'esprit se relâchent, nos sens s'aiguisent et des actions simples peuvent devenir des expériences perceptives.

« *Vivre avant toute chose, regarder, goûter, toucher ou sentir le monde. [...] Nous ne pouvons vivre qu'à travers le sensible* »³⁰

nous confirme Emanuele Coccia dans son livre *La vie sensible*. Il nous explique ce qu'est le sensible et comment nous le percevons.

« *Les choses en elles-mêmes ne sont pas perceptibles. Elles ont besoin de le devenir* ».³¹

Nous devons être perceptifs et ouverts à recevoir le sensible. C'est une fois capables de l'accueillir, que nous pouvons le ressentir et que le sensible devient phénomène. « **Le sensible n'a aucune substance** »,³² c'est quelque chose d'immatériel qui nous traverse, nous transporte ou au contraire nous ancre dans le présent. Coccia explique également que nous pouvons éprouver des sensations intenses même lorsque le corps semble au repos:

« **Chaque fois que nous rêvons, nous voyons des couleurs, nous entendons des sons, nous éprouvons des sensations, tactiles, plus nettes et pourtant les organes de notre corps ne sont pas actifs** ».³³

Cette description rappelle l'état dans lequel nous plonge parfois le *dolce far niente*. Le corps paraît inactif mais notre monde sensible, lui, est particulièrement vivant. L'environnement joue un rôle important dans cette perception du

sensible. « *C'est surtout quand nos sens sont actifs et dirigé vers le monde extérieur que les sensations nous font prendre corps* ».³⁴

En nous ouvrant aux éléments autour de nous, le *dolce far niente* renforce notre présence au monde et à nous-mêmes. C'est ainsi qu'**il nous offre une manière d'habiter le monde par la sensation et non par l'action.**

³⁰ Emanuele Coccia, *La vie sensible*, trad. Martin Rueff (Paris : Éditions Payot & Rivages, 2018 (2010)), 9.

³¹ *Ibid.*, 23.

³² *Ibid.*, 42.

³³ *Ibid.*, 105.

³⁴ *Ibid.*



Que se passe-t'il à l'intérieur de nous ?

Pour comprendre ce qui se joue intérieurement lors d'un moment de *dolce far niente*, il est tout d'abord utile de distinguer émotion et sensation. L'**émotion** est un état psychologique qui survient spontanément et qui souvent est accompagné de changements physiologiques, un sentiment. La **sensation** elle, est vécue par le corps, de manière directement physique.

Les entretiens et le questionnaire menés permettent d'identifier différentes **sensations physiques** ressenties:

Certaines personnes décrivent une impression de légèreté physique, comme si le corps perdait son poids et que l'esprit s'allégeait en même temps. Une participante raconte: «**Je sens ma tête se détacher de la surface**». Une autre évoque:

«**Une légèreté au niveau de la respiration, un fourmillement harmonieux dans tous le corps**».

D'autres parlent d'une détente physique profonde où les nerfs se calment et mènent à une paix corporelle. Nous devenons conscients de notre corps:

«**J'ai l'impression de sentir mon coeur et mes organes vitaux et parfois d'entendre le sang couler dans mes veines. Le coeur bat plus lentement et le corps est détendu**».

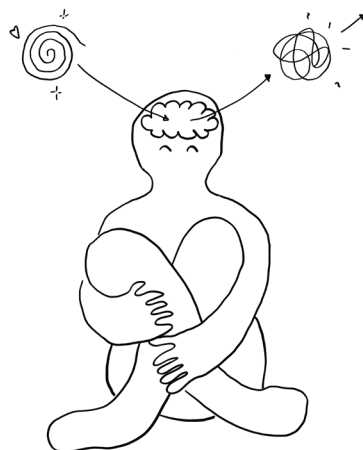
Nous nous sentons «**comme en communion avec le réel, le moment, le présent**». Cette conscience nous permet un niveau plus éveillé de nos sens, qui se décuplent: «**Je me sens à nouveau en harmonie avec la nature**» confie un participant, évoquant un «**bien-être absolu**».

Pour certains, c'est un retour à l'équilibre, comme si nous nous rencontrions nous-mêmes, tel un retour à soi. Ils décrivent une sensation d'ancrage:

«**Mon corps semble se fondre dans le sol, le sable, disparaître et mon âme s'élève, comme une méditation**» ou encore «**je me sens à la fois ancrée et détachée, dans un subtil équilibre, comme si je flottais**».

Toutes ces sensations participent à une détente profonde et à une régénération physique.





Viennent ensuite, les **sensations, pensées et émotions mentales** qui apparaissent lors d'un moment de *dolce far niente*.

Dans cette parenthèse de pause, le stress s'en va et laisse place à la tranquillité. L'esprit se vide, cet état permet **« de réduire la confusion, le bruit qui règne constamment dans ma tête »**. Cela nous **« coupe du flot de pensées qui nous assaille de manière automatique »** et mène à un repos mental.

Cela nous transporte dans un état de relâchement, proche de la rêverie ou de la méditation, où nous sommes à l'écoute de nos émotions. Ce n'est pas un état vide de toutes pensées:

« Elles sont plus douces et moins oppressantes, ce sont des pensées de joie ou des réflexions davantage positives qui viennent, en lien avec la beauté de la nature par exemple ».

Ce calme mental donne naissance à une appréciation plus fine de ce qui nous entoure et de qui nous sommes. Il s'accompagne souvent d'un sentiment de gratitude: **« Je suis dans une plénitude, un bien-être profond »**. C'est de la joie simple que nous ressentons: **« Le bonheur des choses simples et vraies »** et parfois même un sentiment d'amour.

Le *dolce far niente* permet ainsi de lâcher-prise et laisse de l'espace pour accueillir ce qui vient. C'est un moment de douceur traversé par **« des sensations et émotions positives qui (nous) traversent, (...) des sensations d'apaisement, des envies de rester dans ce**

moment-là pour toujours ». Cet esprit libéré permet de ralentir, d'être conscient et de se livrer à la contemplation:

« Je pense à ce que j'observe en ce moment, je me sens apaisée, inspirée et épanouie », « j'observe la beauté du moment ».

Cet état de clarté, un **« esprit clair, comme après un redémarrage »** peut même devenir une source de créativité. Une participante témoigne: **« Tous mes projets créatifs, les plus belles phrases, les débuts d'articles que j'écris ou les idées les plus brillantes m'ont été inspirés dans cet état »**.



Les neurones miroirs

Pour comprendre ces émotions et ces sensations, il faut se tourner vers ce qui se joue dans notre cerveau, en particulier vers les neurones miroirs. Ces neurones nous font ressentir ce que les autres ressentent, ils nous font sympathiser avec eux et comprendre leurs sentiments. Ils reflètent l'action observée et activent notre cerveau comme si nous l'accomplissions nous-mêmes.

En imitant l'action que nous observons et la sensation que celle-ci procure, ils créent une résonance intérieure entre ce que nous voyons et ce que nous pourrions vivre. Ils permettent de comprendre par le corps plutôt que par la pensée, comme l'explique Giacomo Rizzolatti, médecin et biologiste italien, dans *Les Systèmes de neurones miroirs*: « *Leur propriété est de constituer un mécanisme qui projette une description de l'action, élaborée dans les aires visuelles complexes, vers les zones motrices* ». ³⁵ Ainsi, les neurones miroirs nous donne accès à une compréhension vécue et expérimentale de l'action.

Nous avons vu que les neurones miroirs nous permettent de mieux comprendre et déchiffrer les émotions mais cela se produit généralement dans la relation à autrui. Or, le *dolce far niente* est souvent un moment introspectif, vécu seul.

Pouvons-nous alors nous demander si les neurones miroirs peuvent jouer un rôle dans la perception d'émotions durant un moment de *farniente* ?

³⁵ Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia, *Les neurones miroirs* (Paris : Éditions Odile Jacob, 2008).

Tout d'abord, il est possible que grandissant dans une culture méditerranéenne où le *dolce far niente* est profondément ancré, nous intégrions cette philosophie de vie en observant simplement les gestes et comportements de notre entourage. Une culture plus lente et douce offrirait ainsi une initiation implicite à cette pratique. Pour ces personnes, le *dolce far niente* pourrait être plus naturel, inscrit dans leur expérience dès l'enfance, grâce au fonctionnement des neurones miroirs. C'est une forme de transmission culturelle incarnée.

Ensuite, observer d'autres individus en moment de *farniente*, peut aussi faciliter l'immersion dans cet état. Par imitation interne, les neurones miroirs nous invitent à partager l'état d'être de l'autre. Cet effet est particulièrement renforcé dans un environnement propice au *farniente*, comme dans le contexte des vacances, où la présence de nombreuses personnes détendues suscite donc automatiquement une résonance empathique et des sensations similaires.

Nous pouvons alors nous demander si l'architecture et le design peuvent fonctionner comme des déclencheurs de cette résonance empathique. Ces éléments pourraient-ils agir comme une personne effectuant une action, nous incitant à imiter ou à ressentir une émotion ?

L'*Approche neuro-simulationniste de l'art* de David Freedberg et Vittorio Gallese, une théorie de l'art qui s'appuie sur les neurosciences, apporte un éclairage pertinent. Lorsque nous observons une oeuvre d'art, notre cerveau simule corporellement ce qu'il perçoit grâce aux neurones miroirs. Ainsi, même un élément non vivant tel un tableau, un objet ou une architecture, serait capable de susciter en nous une émotion en reproduisant, à travers notre corps, ce qu'il exprime.

Nous pouvons alors nous interroger sur la manière de traduire et de partager ces émotions et sensations dans des formes tangibles, visibles et perceptibles, comme en architecture d'intérieur ou en design. **Comment rendre transmissible une expérience qui se passe à l'intérieur de notre corps et de notre esprit, quelque chose d'invisible à nos yeux ?**





Éléments tangibles favorisant le *dolce far niente* et leur ancrage dans l'architecture et le design

Le *dolce far niente* est l'un des rares arts de vivre capable d'exister sans outils ni matériaux, se nourrissant avant tout d'une disposition intérieure. Pour certains il s'agit d'une philosophie de vie intangible qui nécessite aucun objet ou espace spécifique pour pouvoir la pratiquer. Pourtant nous pouvons nous demander:

Est-il possible de réinterpréter cette philosophie à travers des éléments palpables tels que l'architecture d'intérieur et le design, afin de l'intégrer dans notre quotidien, au-delà du temps des vacances ?

Les observations de terrain et les entretiens menés suggèrent que l'architecture et le design peuvent devenir un vecteur du *dolce far niente*. Ils ont le pouvoir de rendre cette expérience tangible, jusqu'à même la provoquer. Les espaces ouverts sur l'extérieur, les transitions fluides entre dedans et dehors nous invitent à la contemplation et à la détente. Nous retrouvons souvent dans les scènes incarnant cet art de vivre, des fenêtres ouvertes sur l'horizon, des couleurs naturelles, des matériaux organiques, des formes douces, un mobilier confortable ou encore un éclairage doux. Autant d'éléments sensibles qui transforment le quotidien en une expérience de calme, de lenteur et de présence à soi.



Objets et postures récurrents observés et évoqués

Les analyses croisées des entretiens, du questionnaire et de mes observations menées sur le terrain en Sardaigne au coeur du mois d'août, période emblématique du *dolce far niente*, ont confirmé que certains objets du quotidien peuvent être des supports pour s'initier à cette philosophie.

J'y ai observé les comportements liés à ces moments de *farniente*: Comment nous nous y préparons ? Comment nous disposons notre corps ? Comment nous interagissons avec notre environnement ? Absorbons-nous ses bienfaits ou protégeons-nous de ses excès ? Cette conscience du corps dans l'espace et des éléments qui influencent nos sensations éclaire le choix des objets et des postures associés au *dolce far niente*.

Lorsque nous demandons quels objets accompagnent ces instants, les réponses font souvent émerger des éléments attendus comme le transat, le fauteuil ou encore le hamac. Mais au-delà du cliché, il s'agit de comprendre pourquoi ces objets incarnent si naturellement le *dolce far niente*, s'il y en a d'autres et comment ils traduisent physiquement cette disposition intérieure.

Nous avons tout d'abord les **objets** emblématiques du repos et de la relaxation: la chaise longue, le canapé, le fauteuil ou encore le pouf, que nous pouvons associer spontanément au *dolce far niente*. Ils invitent au relâchement du corps, à la lenteur et au lâcher-prise. D'autres, comme les coussins moelleux ou les couvertures, offrent une expérience plus sensorielle. Ils enveloppent, réconfortent et créent une bulle de douceur et de protection.

Le confort peut aussi se déplacer: le transat, pliant et léger, permet d'emporter son bien-être partout et le salon d'extérieur, bien que plus fixe, prolonge la détente casanière en plein air. Cet espace s'accompagne souvent d'une grande table, symbole de convivialité et de partage. Ce sont des objets rassembleurs autour desquels se créent souvenirs et rires.

Le hamac, tout comme la balançoire, évoque quant à lui la suspension et la flottaison. Un instant de liberté, une pause de gravité, un moment suspendu. D'autres éléments faits de textiles légers: rideaux, paréos, tentes, parasols, traduisent le mouvement du vent et de la lumière. Ces objets nous relient subtilement au monde environnant.

Certains objets favorisent davantage le contact avec la nature brute qui nous entoure. Un tapis de yoga ou un linge posé sur le sable nous offrent un confort minimal tout en nous laissant percevoir et ressentir la texture et la chaleur du sol. D'autres invitent à la déconnexion mentale tels que le livre, le journal, les mots croisés. Souvent associé au *farniente*, nous

pouvons nous demander si le livre ne serait pas plutôt un moyen d'échappatoire. Un premier outil qui nous aide à lâcher-prise, une porte d'entrée vers l'évasion intérieure. Les jumelles participent au même principe: objets de contemplation, elles prolongent notre attention au monde, nous apprennent à regarder, à nous arrêter sur des détails lointains. Elles suspendent le temps en nous donnant accès à une nouvelle vision.

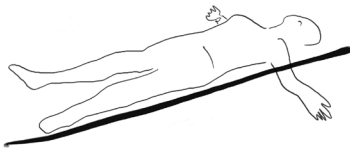
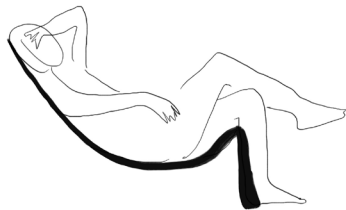
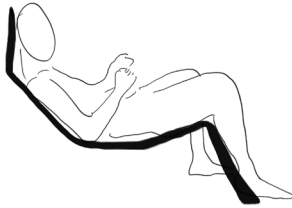
Nous avons aussi des objets qui incarnent le plaisir simple, comme le verre de spritz ou de vin, dont la couleur, le goût et la lenteur du geste éveillent les sens et accompagnent la rêverie, la contemplation et la douceur du moment.

Et enfin, certains objets participent à la création d'une atmosphère apaisante, presque méditative, propice au *dolce far niente*. Une bougie ou un feu de cheminée stimulent subtilement la vue, l'odorat et l'ouïe. Ce sont des objets simples mais porteurs d'une forte charge émotionnelle et sensorielle.

Au-delà des objets eux-mêmes, l'harmonie matérielle et chromatique joue un rôle essentiel. Comme le souligne Zoe, 12 ans, lors d'un entretien: «**L'harmonie dans les choses, les objets et les couleurs et comment ils se mélangent ensemble**».³⁶ Matériaux naturels tels que bois, lin, pierre, céramique, associés à des teintes douces en résonance avec le bleu du ciel ou de la mer, composent une unité apaisante. Une esthétique de la cohérence et de la sérénité qui invite au *dolce far niente*.

³⁶ Intégralité de l'entretien avec Zoé et ses parents en annexe p.127.





Après avoir observé les objets, il est intéressant d'analyser les **postures** qu'ils induisent et les rythmes corporels qu'ils suggèrent. D'après les entretiens et le questionnaire menés, la posture la plus souvent évoquée pour savourer un moment de *dolce far niente* est celle à l'horizontale. Être allongé, directement au sol brut, sur une pelouse ou du sable, évoque un ancrage profond, un abandon au monde. Cette position rappelle le *shavasana* du yoga, posture de relâchement et de relaxation complète où les yeux fermés, le corps rempli de vibrations se relâche progressivement jusqu'à ressentir à la fois la pesanteur du sol et une sensation d'élévation intérieure.

La position horizontale se retrouve aussi dans la flottaison, immobile sur l'eau, le corps est soutenu par un élément gonflable ou simplement par la poussée d'Archimède. Dans cette suspension, la gravité n'existe plus, le corps se laisse bercer par les mouvements lents de la mer, dans une paix presque aérienne.

D'autres participants au questionnaire préfèrent la position semi-allongée, le buste légèrement incliné et la tête relevée, permettant d'observer le monde continuer son cours tout en restant dans la détente. Certains adoptent la position assise, sur un canapé, les jambes pendantes, la moitié du corps suspendu, ou assis à même le sol les jambes croisées et le dos droit. Un simple support, comme un bloc de liège, peut alors nous offrir un équilibre entre confort et ancrage.

Finalement, pour quelques-uns, le *farniente* passe par le mouvement lent et contemplatif comme marcher sans but précis, en pleine nature. Cette approche rappelle le *shinrin yoku* japonais ou «bain de forêt», pratique d'immersion sensorielle dans le paysage et aussi la *promenadologie* du sociologue suisse Lucius Burckhardt, qui invite à «se promener pour mieux voir» dans le but de prendre conscience de notre perception de l'environnement.

Nous voyons ici que le *dolce far niente* n'est pas synonyme d'immobilité, dans ses formes de lenteur active, il devient un art de la présence.



Objets déclencheurs de lenteur et de contemplation *les objets symboles*

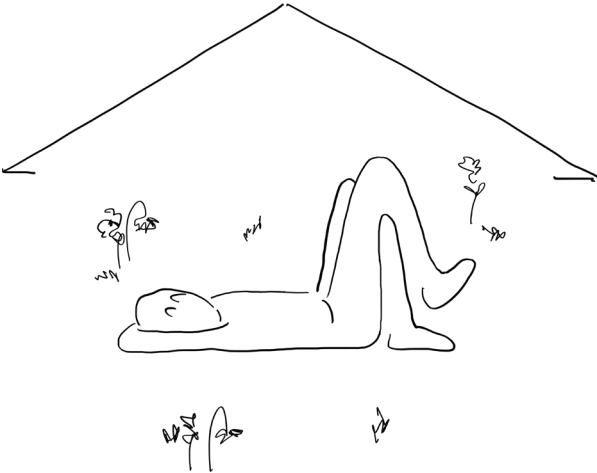
Au-delà de leur utilisation, certains objets, souvent des éléments simples et familiers du quotidien, incarnent parfaitement l'essence du *dolce far niente*, devenant des symboles tangibles de cet art de vivre.

Parmi eux, le linge suspendu sur son fil. Abandonné aux éléments, il se laisse bercer par le vent, imprégné de chaleur et d'odeurs environnantes, comme celles du romarin ou du sel marin. Tel un corps en instant de *farniente*, cet objet, dans sa passivité, se transforme avec le temps grâce aux éléments naturels qui l'entourent.

La chaise en bois ou en plastique, simple et universelle en est un autre exemple. Elle témoigne du passage du temps. Lorsque nous la voyons elle nous invite à nous asseoir et à contempler, nous comprenons immédiatement son rôle et la raison de sa présence. De même, un banc en pierre ou en bois, dépouillé de tout ornement, chargé d'histoire, est un lieu de pause où nous prenons le temps de nous arrêter et d'observer la vie qui passe.

Ou encore la fenêtre, qui cadre une vue dégagée sur l'extérieur, souvent sur l'horizon, nous invite à la rêverie. Elle ouvre notre vue sur cet ligne insaisissable, captivant notre attention et nous interrogeant sur les émotions qu'elle suscite en nous. S'ouvrant aussi sur le bleu infini de la mer, c'est une invitation au lâcher-prise, à se perdre dans l'instant. Cette vision s'intègre parfaitement dans le concept du *dolce far niente*.

Bien que le *dolce far niente* soit une philosophie intangible et introspective, il est fascinant de constater que certains objets en incarnent l'esprit. Mieux, ces éléments sont des objets déclencheurs de lenteur et de contemplation. Ils deviennent une interface, ils nous aident à percevoir la poésie là où elle semble absente à premier abord et je pense que le *dolce far niente* a ce pouvoir unique de révéler la beauté cachée dans la simplicité, une poésie de l'ordinaire. Il y a un monde au-delà de ce que nous sommes capables de percevoir.



Architectures qui favorisent le dolce far niente

Après avoir exploré les objets et les postures du *far niente*, nous pouvons à présent nous interroger sur la manière dont cet art de vivre lié à la notion d'extérieur et à la connexion à la nature peut inspirer l'architecture d'intérieur. Il existe une réelle tension entre intérieur et extérieur dans cette pratique. Lorsque nous pensons à un espace propice au calme, à la détente, à l'introspection et au sentiment de sécurité, nous pensons en quelque sorte à un refuge. Mais le concept de refuge ne serait-il pas par définition opposé à celui du *dolce far niente* ? En effet, des synonymes comme abris, caverne, tanière ou grotte évoquent des lieux clos, fermés, qui nous abritent du danger qui se trouve à l'extérieur. Or, lorsque nous pratiquons le *dolce far niente*, allongé sur l'herbe ou face à la mer, nous sommes au contraire ouverts sur l'extérieur, pleinement conscients de l'immensité du monde qui nous entoure.

Si nous voulions ramener cet art de vivre dans notre quotidien, ne s'agirait-il pas davantage de trouver des moyens de s'ouvrir au monde, plutôt que de nous enfermer dans un refuge ?

Nous pouvons alors nous demander:
Existe-t'il des architectures qui favorisent le *dolce far niente*, qui suscitent la lenteur, la contemplation et le plaisir d'exister simplement, dans une relation harmonieuse entre dedans et dehors ?

Certaines réalisations emblématiques illustrent comment l'architecture peut provoquer le *dolce far niente*.

La *Casa Malaparte* d'Adalberto Libera à Capri (Italie) en est un exemple. Son toit-terrasse accessible par un long escalier ouvre le regard vers la mer et l'horizon. Aucun mobilier n'encombre l'espace sauf un paravent incrusté, offrant un abri contre vent et soleil. Cet élément, contre lequel nous pouvons nous poser, nous invite à une posture simple, assise au sol, face au ciel et à l'étendue de la mer. À l'intérieur, le salon principal reste épuré, ponctué de grandes fenêtres cadrant le paysage et d'un banc aux pieds massifs en marbre, qui est là et qui ne bougera pas pour une raison, celle de s'y installer et de s'abandonner à la contemplation. De plus nous pouvons lire la forme et la couleur de la *Casa Malaparte* comme des signes symboliques de la revendication prolétarienne. Son architecture évoque la forme du marteau et son rouge intense rappelle l'imaginaire ouvrier.

La *Villa Le Lac* de Le Corbusier en Suisse offre un autre exemple. Un pan de mur percé encadre le lac et les montagnes, avec deux simples chaises devant qui nous invitent à nous asseoir, à observer le mouvement de l'eau et à prendre un temps de pause.

Enfin, le *Teshima Art Museum* au Japon, de Ryue Nishizawa, présente une bulle blanche vide, avec un percement circulaire au plafond, incitant à s'allonger et à s'ouvrir vers le ciel. L'espace dépouillé éveille les sens en l'absence de distractions visuelles.

Ces exemples montrent comment l'architecture peut provoquer le *farniente*. Toutefois ils restent assez bruts et rigides, dépourvus du confort corporel que l'analyse des postures et des objets récurrents révèle essentiel pour que le *dolce* s'installe pleinement.

04 - Architectures qui favorisent le dolce far niente

Casa Malaparte, Adalberto Libera, 1937. © François Halard



Villa le Lac, Le Corbusier, 1923. © Architectuul



Teshima Art Museum, Ryue Nishizawa, 2010. © Iwan Baan





Casa Scalessiani, 1977. © Carla de Benedetti

Gauche: *Casa Scalessiani*, 1977. © Alberto Ponis
Droite: *Casa Schachter*, 1996. © Gion von Albertini



Selon mes recherches, l'oeuvre de l'architecte italien Alberto Ponis incarne l'une des formes les plus abouties d'architecture provocatrice du *dolce far niente*. Dès les années 1960 il construit sur la Costa Paradiso, au nord de la Sardaigne, une série de villas profondément enracinées dans leur environnement naturel. Ces maisons de vacances, conçues comme une architecture de l'appartenance sont dictées par la topographie, la lumière et les éléments et se fondent dans le paysage sarde.

Fasciné par la beauté brute des rochers de granit et du maquis méditerranéen, l'architecte a pour objectif de connecter la maison aussi proche que possible à son environnement, tel un « *abbraccio fraterno* », ³⁷ une accolade fraternelle.

« La nouvelle maison s'insère dans le paysage sur la pointe des pieds - entre les arbres anciens et les rochers centenaires, s'arrêtant et s'installant à un endroit où la nature a laissé un espace disponible, certes petit, mais juste assez grand ». ³⁸

Comme un corps qui cherche un coin de nature où s'allonger pour savourer un moment de *farniente*, la maison s'insère avec douceur, en plaçant ses fondations et orientant ses fenêtres en ligne avec les suggestions de la nature.

Les formes plastiques créées semblent ancrées dans la terre, les murs prolongés tels une ramification qui s'immergent dans le maquis viennent créer des nouveaux espaces: patios, jardins ou abris naturels. Ces espaces entre-deux, ouverts à l'air mais protégés, sont intimes,

sensibles et ancrés dans la nature. Ils deviennent des lieux idéaux pour le *dolce far niente*. Ils prolongent l'intérieur, formant une pièce vide mais vivante qui concilie liberté et protection.

Les maisons ancrées physiquement et visuellement sur la pente assurent une solidité structurelle et psychologique. ³⁹ Elles s'ouvrent à la mer tout en créant un microclimat grâce à un échange de lumière et d'ombre amené par ses toits et avancées interconnectés avec le terrain. Les matériaux locaux comme la pierre du site, les enduits terreux et les teintes inspirées du paysage assurent la continuité visuelle et sensorielle entre intérieur et extérieur.

³⁷ El Croquis 227, Alberto Ponis. *The best-kept secret*, trad. Liliana Obal Díaz, Angela Kay Bunning. (Madrid, El Croquis, 2024), 9.

³⁸ *Ibid.*, 12.

³⁹ *Ibid.*, 11.

À l'intérieur le mobilier en maçonnerie est intégré à la structure. Les canapés sont sculptés dans l'épaisseur des murs et les lits, tables et cheminées sont incrustés. Ce mobilier est lui aussi directement ancré au territoire. Cette simplicité volontaire, héritée de la «*ready made house*»,⁴⁰ favorise le calme mental et laisse place au vide, essentiel à l'expérience du *dolce far niente*.

L'architecte ancre ses maisons directement sur le terrain sauvage et peut parfois laisser apparaître à l'intérieur même de l'espace certaines roches naturelles. Ces masses brutes deviennent alors partie intégrante de l'architecture, offrant aux habitants une texture organique et chaleureuse, à la fois visuelle et tactile, vers laquelle nous sommes attirés et qui nous invite à nous y adosser, à la contempler ou à la toucher. La maison est enracinée dans la falaise, comme le corps lors d'un moment de *farniente* qui s'ancre au sol et s'y sent appartenir. Cette roche agit comme un point d'ancrage et procure un sentiment de stabilité et de sécurité. Elle renforce le lien physique entre intérieur et extérieur en plus d'une connexion psychologique entre les habitants et leur environnement. Parfois même, la roche devient un élément structurant autour duquel s'organisent les espaces et les circulations. Tout semble dessiné pour s'y greffer naturellement. La roche n'est plus un obstacle, elle devient au contraire le cœur vivant de l'architecture.

Les vues depuis l'intérieur restent ouvertes et dégagées afin de préserver une perception complète du lieu, créant profondeur, orientation et sentiment d'appartenance. Traversée par

le paysage, la maison regarde le monde à travers ses fenêtres, devenant les yeux de l'architecture qui cadrent précisément ce que l'habitant est invité à contempler. Chaque fenêtre isole un fragment de paysage, créant une image en perpétuelle évolution selon les saisons, la lumière et le climat. Ces éléments architecturaux agissent comme des fils invisibles qui lient la maison au paysage.

Enfin, la circulation intérieure favorise fluidité et liberté. Dans le *Studio de Yasmin Brandolini* (1971) par exemple, l'espace circulaire s'organise autour d'une cheminée centrale qui s'étire vers le haut tel un parasol. Tout autour, le mobilier en maçonnerie définit sans cloisons quatre zones de vie: studio, salle à manger, cuisine et chambre. Tandis que les murs périphériques restent libres à la circulation et s'ouvrent sur les meilleures vues.

Même dans sa méthodologie, Alberto Ponis incarne le *dolce far niente*. Lors des premières visites de site il raconte:

«Je me suis rendu sur place pour me promener et tout observer. Puis je me suis assis aux endroits qui m'attiraient le plus, pour observer et parfois même pour me reposer si un rocher avait la forme d'un fauteuil confortable. Ensuite, pendant des heures, voir des jours, je n'ai rien fait; je n'ai pensé à rien qui concernait le programme ou le projet».⁴¹

Avant de concevoir, il s'imprègne du lieu, repère les meilleures vues, ressent l'atmosphère, s'y abandonne et puis laisse ses perceptions mûrir en idées architecturales. Il pense la maison comme une architecture transparente, ouverte

⁴⁰ El Croquis 227, *op. cit.*, 8.

⁴¹ *Ibid.*, 70.

⁴² *Ibid.*, 99.

⁴³ *Ibid.*, 130.

⁴⁴ *Ibid.*, 148.

sur le paysage, préservant la perception initiale du site non touché. Ses projets naissent des vues et orientations les plus adaptées à la contemplation de la nature, qu'il souhaite révéler. Par exemple, la forme triangulaire et les ouvertures sur deux côtés de la *Casa Hartley* (1970) ont été dictées par la pointe rocheuse du terrain. Un obstacle qui force l'observateur à choisir de quel côté regarder mais par son architecture Ponis nous offre une double orientation, des options de contemplation multipliées. Comme il le dit: «**Le bâtiment n'est pas le point central, mais plutôt les gradins permettant d'observer l'environnement qui caractérise le lieu**». ⁴² Ses architectures sont une invitation à l'observation de la nature environnante.

Alberto Ponis cherche à transmettre à ses habitants les émotions et les sensations ressenties sur le site. Il évoque ce lien intime:

«[...] le contact étroit et exceptionnel avec une nature intacte s'est progressivement infiltré dans leur subconscient et dans l'air qu'ils respiraient, et ils en ont rapidement pris conscience, participant à une expérience de vie qui les a émus et touchés au plus profond de leur cœur». ⁴³

Son approche repose sur une «**coopération à trois voies entre l'Abitante, l'Ambiente, l'Architetto**», ⁴⁴ un dialogue entre l'habitant, l'environnement et l'architecte.

Ainsi, son oeuvre démontre que **l'architecture et le design peuvent être de véritables instruments du dolce far niente**, nous invitant à ralentir, à nous reconnecter au lieu, à savourer l'instant présent et nous permettant de favoriser une expérience sensorielle et contemplative.



L'espace du dolce far niente

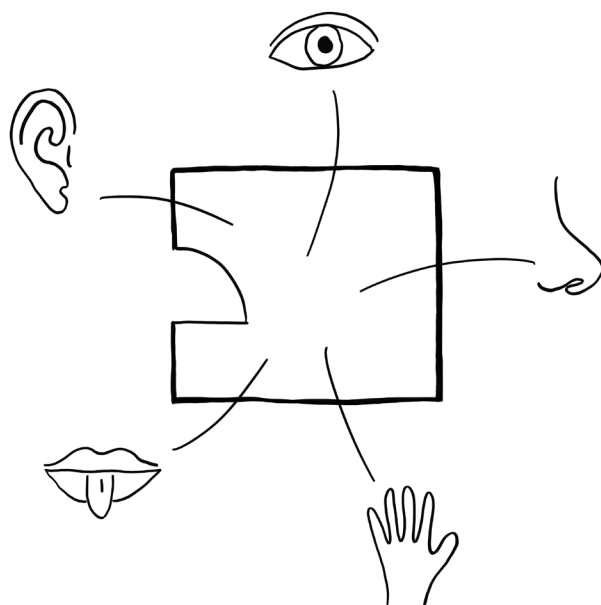
Nous avons vu que certaines architectures existantes favorisent déjà le *dolce far niente* mais pourrions-nous nous demander **quel serait l'espace idéal, entièrement dédié à cet art de vivre ?** Un tel lieu serait avant tout sensoriel, non seulement capable de stimuler nos émotions mais conçu pour être expérimenté émotionnellement. Par sa disposition, ses matériaux et son atmosphère, cet espace nous inviterait naturellement au relâchement et à l'abandon, à l'expérience de l'instant présent, conduisant à cet état de *dolce far niente*.

Ila Bêka et Louise Lemoine, artistes et cinéastes d'architecture, explorent ce lien entre émotions et espace dans *The emotional power of space*,⁴⁵ en interrogeant douze architectes. Leur travail montre comment l'espace peut influencer notre état physique, psychologique et émotionnel. Comment l'architecture devient alors un langage de l'immatériel et des sentiments ? L'architecte japonais Ryue Nishizawa affirme dans sa discussion avec Ila et Louise :

*« En architecture, nous essayons toujours d'expliquer les relations par leurs fonctions ou par leur signification. Mais la poésie, elle, dépasse la signification. Dans une architecture de la poésie, les fonctions ne doivent pas être définies par leur signification. C'est vraiment dans les relations entre le structurel et l'immatériel que quelque chose se produit ».*⁴⁶

⁴⁵ Ila Bêka, Louise Lemoine, *The Emotional Power of Space* (Venise : Grafiche Veneziane, 2023)

⁴⁶ *Ibid.*, 23.



Un espace des sens

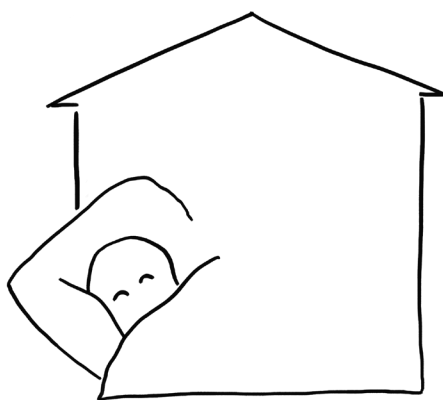
Entrer dans un espace de *farniente* est premièrement **une expérience immersive qui mobilise tous les sens** et où il est essentiel de percevoir l'espace dans sa globalité: la température, la lumière et ses ombres, les sons, les odeurs, les textures et les matériaux. Bien que nous utilisions naturellement nos cinq sens, nous le faisons souvent de manière inconsciente. Le *dolce far niente* est une pratique idéale pour se reconnecter à nos sens, vivre le moment présent et ressentir l'espace de façon consciente.

La vue, sens le plus dominant, peut parfois limiter l'expérience des autres sens. Expérimenter un espace les yeux fermés permet de développer une perception complète, une compensation sensorielle: «*Ce n'est pas tant ce que je vois ou ce que je ressens qui compte, mais plutôt ce que je ne vois pas*»⁴⁷ explique l'architecte indien Bijoy Jain.

L'odorat et le toucher devraient être intégrés davantage comme des composants actifs, par exemple grâce à des matériaux comme le bois dont l'odeur réconfortante et la texture rugueuse intensifient l'expérience.

Les vibrations et le son jouent également un rôle clé. Un espace peut se faire entendre à travers ses surfaces et sa forme. Au *Kantana Institute* de Boonserm Premthada, des murs ondulés réfléchissent et amplifient le son, créant des vibrations qui traversent l'espace. Le son est l'un des sens primordiaux et essentiels pour instaurer une atmosphère de *dolce far niente* dans laquelle nous pouvons nous laisser aller.

⁴⁷ Ila Bêka, Louise Lemoine, *op. cit.*, 170.



Un espace de douceur et de confort

Revenons maintenant à l'expression même: *dolce*, la douceur, quelque chose de paisible et aimable qui donne du plaisir à l'âme.

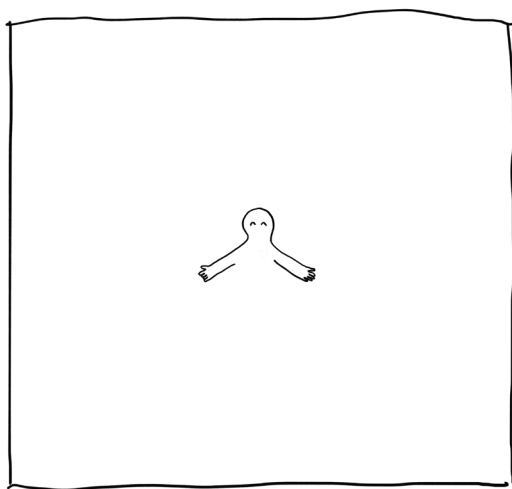
La douceur provoque un bien-être simple, un moment suspendu où nous nous sentons pleinement vivants. **Comment traduire cette douceur dans l'architecture d'intérieur et le design ?**

Probablement à travers des formes organiques, des lignes courbes, des matériaux naturels et tactiles, qui invitent le corps au contact et au repos. Un espace doux incite à s'asseoir, à s'allonger, à s'ancrer au sol. La lumière a un rôle essentiel. Diffuse, chaude et équilibrée, elle enveloppe sans éblouir et crée une atmosphère apaisante.

Ce qui relie tous ces éléments, la forme, la matière et la lumière, c'est la notion de confort. Le confort comme condition de la douceur, même allongé sur un rocher, la chaleur qu'il restitue peut devenir une forme de confort. C'est lui qui permet au corps et à l'esprit de se relâcher et qui nous fait rester dans un espace.

Mais comment créer un espace dans lequel nous nous sentons réellement bien, au point de ne pas vouloir le quitter ?

Le confort climatique y joue aussi un rôle important. La relation entre intérieur et extérieur, la lumière, la ventilation ou même le simple emplacement d'une fenêtre influencent fortement notre bien-être. De plus, la sécurité est un élément qui va de pair avec le confort. Se sentir protégé et en confiance permet de s'abandonner pleinement à l'espace et de ressentir des émotions.



Un espace du vide choisi

Deuxième partie de l'expression: *far niente*, ne rien faire.

Mais que représente le rien en architecture ? Existe-il une architecture du rien ? Ce vide implique-t'il une absence de sensations ou au contraire permet-il de percevoir davantage ?

Le rien en architecture n'est pas l'absence totale, c'est un espace qui libère l'attention et laisse émerger les expériences sensibles. Le rien devient révélateur. Pour concevoir un espace émotionnel et sensoriel il faut s'imaginer dans un lieu vide. L'architecte finlandais Juhani Pallasmaa affirme:

«*Il est essentiel d'imaginer la sensation que vous éprouveriez dans cette architecture inexistante*». ⁴⁸

Nous devrions imaginer un espace comme si nous nous déplacerions dans le noir, sans visuel.

Joseph Nasr, architecte et philosophe, cherche à donner existence et phénoménalité au rien dans *Le Rien en Architecture, l'Architecture du Rien*. ⁴⁹ Comment rendre visible l'invisible ? Comment manifester l'inexistence comme une forme d'existence ? Le rien est une présence paradoxale, à la fois absence et révélation, il montre ce qui n'est plus, ce qui disparaît ou ce qui est invisible. Une architecture du rien valorise le vide, l'espace entre les murs compte autant que les murs. Ce qui n'est pas construit donne du sens à ce qu'il est. Le rien se manifeste dans la ruine, le silence, l'attente et le non-dit, mais devient constitutif, au même titre que la matière. Vide, ombre et faille deviennent des matériaux à part entière. Comme le dit l'architecte thaïlandais Boonserm Premthada:

«*Quand je parle de matière première, je ne parle pas de brique ou de béton... La matière première, c'est la lumière, l'air, l'obscurité, le son : voilà ma matière première*». ⁵⁰

Cela se transforme en une expérience existentielle et sensorielle où comme les figures du test de Rorschach, ⁵¹ ce rien déclenche imagination et émotion malgré son abstraction. Nous pouvons nous demander si le vide architectural peut se transformer en un espace mental propice au *dolce far niente*.

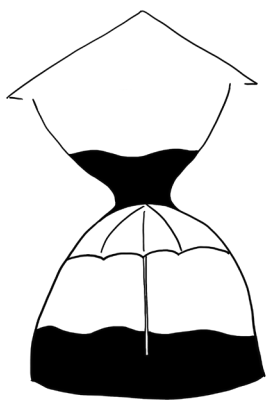
Avons-nous besoin de ce rien pour créer un espace libre en nous, dans notre esprit et notre corps, dégagé et prêt à être habité ? Quel lien existe-il entre l'espace physique et notre espace mental ?

⁴⁸ Ila Bêka, Louise Lemoine, *op. cit.*, 69.

⁴⁹ Joseph Nasr, *Le Rien en Architecture l'Architecture du Rien* (Paris : Éditions L'Harmattan, 2011).

⁵⁰ Ila Bêka, Louise Lemoine, *op. cit.*, 143.

⁵¹ Outil psychologique consistant à interpréter des taches d'encre, Hermann Rorschach, 1921.



Un espace du temps suspendu

Pour ressentir pleinement les émotions et sensations qu'un espace du *dolce far niente* peut offrir, nous devons y passer du temps. Sans cette durée, il est difficile de s'en imprégner réellement. C'est à travers le passage du temps que l'architecture exerce son pouvoir d'émotion. Plus nous restons, plus notre relation à l'espace s'intensifie. Le temps se déploie en lui, tout en demeurant lié au monde extérieur. L'architecte mexicaine Tatiana Bilbao dit :

« Quand j'entre dans un espace, je m'imagine dedans, en ressentant simplement le présent. Je m'installe et je ne prévois pas l'avenir. Je ne projette pas l'avenir ». ⁵²

De même que Boonserm Premthada explique :

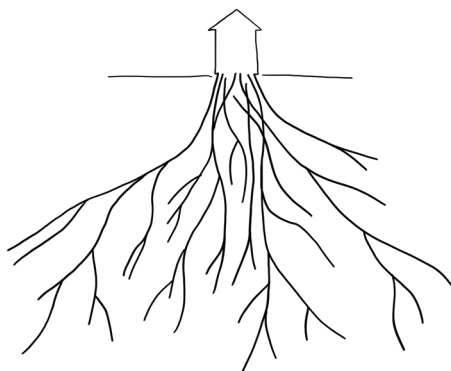
« Mon architecture invite les gens à ralentir, à prendre leur temps sur place. Plus vous passez de temps à l'intérieur, plus vous apprendrez à percevoir et à ressentir l'espace à travers tous vos sens ». ⁵³

Il est essentiel de percevoir un espace dans ces conditions du présent. Traverser un lieu trop vite empêche d'en saisir la profondeur. Pour inciter à la lenteur, Premthada propose d'introduire des éléments qui ralentissent la déambulation, tels des objets, obstacles, détours... comme dans la nature, où arbres, rochers ou points d'eau rythment et apaisent la marche.

Concevoir un espace pour l'expérience du *dolce far niente*, c'est donc penser son rythme, inviter à ralentir et à ressentir le présent.

⁵² Ila Bêka, Louise Lemoine, *op. cit.*, 124.

⁵³ *Ibid.*, 140.



Un espace enraciné dans son environnement

Un espace propice au *dolce far niente* doit entretenir un lien fort avec son environnement. L'équilibre harmonieux entre nature et architecture est essentiel. À l'extérieur, la connexion au ciel, à l'ouverture et à l'infini favorise naturellement le lâcher-prise comme si nous étions protégés «*sous une couverture d'étoiles*». ⁵⁴ Comment retrouver ces sensations dans un intérieur ?

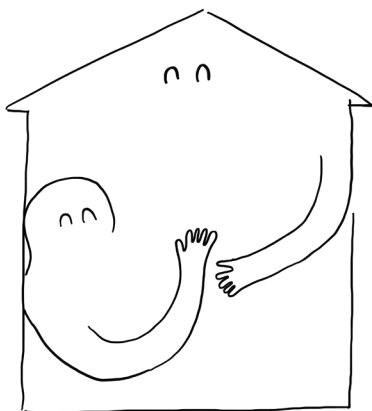
Fusionné avec le climat et le paysage, l'architecture peut devenir un organisme vivant, qui évolue constamment, rythmé de subtiles variations constantes. Il évolue doucement, comme un paysage qui se transforme au fil du temps. Les plafonds, les vues horizontales et la continuité entre intérieur et extérieur prolongent notre rapport à la nature, comme si cet espace faisait partie du territoire.

L'architecture peut inviter la nature à entrer en la cadrant, créant une continuité fluide entre intérieur et extérieur. Ressentir l'extérieur depuis l'intérieur, le vent, la lumière, les variations de températures, permet d'échapper à la sensation d'un espace figé.

La transparence joue ici un rôle essentiel, elle apporte lumière, ouverture et confort. Certes, cette ouverture peut donner une sensation d'exposition, mais il ne s'agit ici pas forcément d'une vulnérabilité face au regard d'autrui mais plutôt d'une ouverture au monde, à la nature, aux éléments. Cette transparence, visuelle et émotionnelle, enrichit notre expérience. Elle introduit des couches de perception et de résonance.

Dans un espace propice au *dolce far niente*, ces évolutions sensorielles invitent à l'immobilité du corps tout en laissant l'environnement continuer à vivre autour de nous. Elles nous aident à ressentir plus clairement le moment présent, à nous relier à ce qui nous entoure et à vivre pleinement l'expérience du *dolce far niente*.

⁵⁴ Ila Bêka, Louise Lemoine, *op. cit.*, 167.



Un espace en dialogue avec le corps

Notre corps doit être pleinement impliqué dans l'espace, l'architecture dialogue avec lui, l'enveloppe et le fait exister. Cette relation crée une véritable osmose entre le corps et l'architecture, comme le décrit Joseph Nasr: l'architecture est un « *corps humain à nourrir* »⁵⁵ et le corps une « *architecture à bâtir* ».⁵⁶ L'une respire, vieillit et se transforme en organisme vivant et l'autre est structuré, traversé par des flux et habité de rituels. L'architecture protège et façonne le corps, tandis que le corps l'anime, l'habite et lui donne vie.

L'espace devient alors quelque chose à être expérimenté physiquement. En entrant en contact direct avec la matière, en s'asseyant au sol, en touchant les surfaces, le corps ressent et vit l'espace. Comme le souligne Tatiana Bilbao:

« C'est à travers le corps que nous nous connectons à tout ce qui se passe ».⁵⁷

Dans son projet de monastère, le *Kloster Maria Friedenshort* en Allemagne, elle affirme ce rôle central du corps:

*« [...] cet espace est fondamentalement conçu pour accueillir - à travers la méditation et la prière - l'immatériel, le transcendant. Ainsi, d'une certaine manière, l'espace opère une sorte d'alchimie, une métamorphose physique, permettant d'accéder à l'émotion spirituelle ultime ».*⁵⁸

L'architecte décrit trois couches indissociables: le corps, la masse immatérielle qui l'entoure et le bâtiment qui protège le tout.

Une relation intime entre matière, esprit et architecture s'y révèle, une manière d'habiter le présent pleinement, dans la conscience du corps et de l'espace. Celui-ci devient ainsi un outil de transformation intérieure, un lieu d'ouverture au spirituel, proche de l'expérience du *dolce far niente*.

De plus, notre posture dans l'espace peut être révélatrice. Recherchons-nous protection ou exposition ? Nous sommes instinctivement attirés par les fenêtres, les ouvertures, les horizons ou encore par un mur protecteur derrière nous. Le corps, par sa position, donne sens à l'espace et en influence la perception émotionnelle. Être allongé par exemple, favorise l'introspection et des sentiments plus profonds, tandis qu'être assis à une table invite à la rationalité.

Finalement, ressentir un espace peut supposer de s'y déplacer, d'en percevoir les variations, cela étant plus difficile d'un point fixe. Marcher, tourner, s'arrêter, chaque mouvement nourrit une compréhension sensorielle. Juhani Pallasmaa parle de « *massage spatial* »,⁵⁹ une expérience tactile et libératrice où le corps doit être libre pour pouvoir s'ouvrir à la transformation intérieure, essence même du *dolce far niente*.

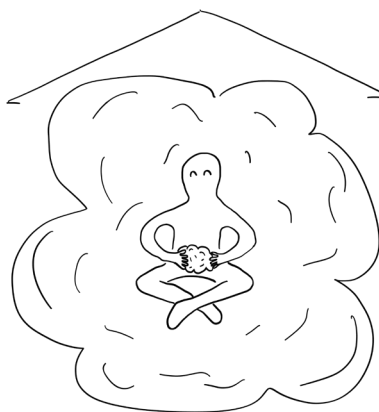
⁵⁵ Joseph Nasr, *op. cit.*

⁵⁶ *Ibid.*

⁵⁷ Ila Bêka, Louise Lemoine, *op. cit.*, 126.

⁵⁸ *Ibid.*

⁵⁹ *Ibid.*, 65-66.



Un espace atmosphère

Lorsque tous ces éléments sont réunis dans un espace, il est possible que nous ressentions une présence particulière lorsque nous le traversons. **Combiné avec l'air, l'espace devient soudainement quelque chose que nous pouvons toucher, il se transforme en matière, la matière de l'espace.**

Pouvons-nous résumer toutes ces sensations que nous ressentons en un mot: l'atmosphère? Telle une présence spatiale qui nous émeut lorsque nous la traversons. Boonserm Premthada la définit ainsi:

*«Une atmosphère résulte directement d'une architecture qui se transforme en arrière-plan, un contenant de cette atmosphère».*⁶⁰

Celle-ci attire et retient, comme une invitation à se connecter à l'inconnu, à ce qui nous échappe. **L'atmosphère est intangible, mais nos sens nous permettent de la percevoir.** L'architecture doit alors servir de cadre, d'arrière-plan qui nous invite à prendre le temps de ressentir pleinement cette atmosphère.

Nous pouvons parler d'atmosphère lorsque l'espace devient lieu: «**from space to place**»,⁶¹ lorsqu'il dépasse sa simple dimension physique pour devenir une expérience vécue. L'architecture devient alors un échange intime. Juhani Pallasma explique:

«Chaque fois que j'entre dans un espace, cet espace entre immédiatement en moi. L'architecture est un échange. Je ne regarde pas l'architecture, mais je la trouve plutôt en moi».⁶²

L'atmosphère, cette sensation intuitive est considérée comme un nouveau sens en elle-même: «*Le sens atmosphérique, le sixième sens humain*».⁶³ Nous pouvons la comparer à l'accordage d'un instrument, comme évoqué par Pallasma,⁶⁴ où chaque élément s'imbrique et se lie pour créer une sensation d'unité et de cohérence. L'atmosphère émerge lorsque nos sens se synchronisent avec notre propre perception de l'existence. Elle nous permet de ressentir notre propre existence, de nous sentir exister.

Ne serait-ce pas la finalité du *dolce far niente*, de se sentir ancrer, exister? **Est-ce que le *dolce far niente* est une atmosphère, finalement?**

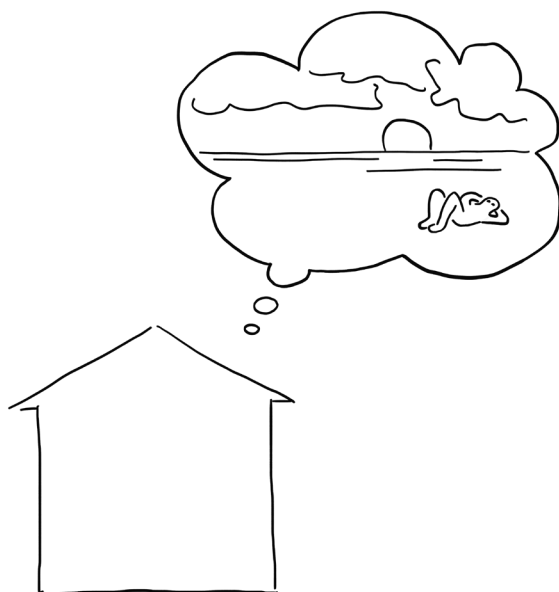
⁶⁰ Ila Bêka, Louise Lemoine, *op. cit.*, 142.

⁶¹ *Ibid.*, 63.

⁶² *Ibid.*, 57.

⁶³ *Ibid.*, 69.

⁶⁴ *Ibid.*, 70.



Un espace des mémoires sensibles

La mémoire émotionnelle peut aussi nous aider à lâcher-prise et à nous transporter dans un espace. Elle nous rappelle les émotions fortes vécues dans un autre espace ou liées à un paysage. Ces émotions peuvent-elles nous renvoyer à des souvenirs de *farniente* passés ou nous ancrer-elles simplement dans le présent, aidant notre corps et notre esprit à s'abandonner à l'instant ? S'agit-il de nostalgie ? Des étés lointains ou des moments de bien-être de notre enfance peuvent refaire surface. Un espace peut évoquer un déjà-vu, comme si nous l'avions déjà expérimenté mentalement, ancré dans nos souvenirs et émotions :

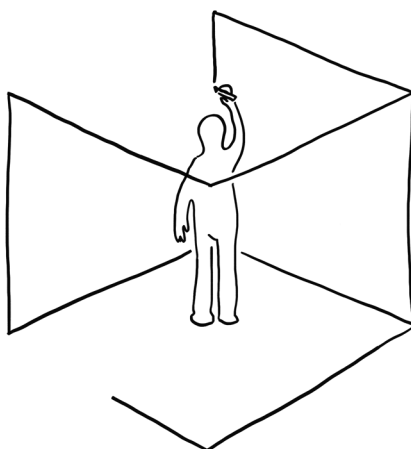
« Peut-être que cet espace, n'était pas un lieu purement physique mais un espace mental que nous avons déjà expérimenté, ancré dans la conscience de notre mémoire et de toutes les émotions qui l'accompagnent »⁶⁵

se demande l'architecte suisse Jacques Herzog.

Pouvons-nous créer un espace architectural capable de raviver ce souvenir mental ? Lors du *dolce far niente*, l'espace, intérieur ou extérieur, nous cadre mais c'est souvent en nous, les yeux fermés, qu'un véritable espace du *farniente* se crée.

Un espace a donc cette capacité à nous émouvoir lorsqu'il réussit à évoquer des souvenirs enfouis. Ce n'est qu'après avoir passé suffisamment de temps dans un espace et perçu pleinement son atmosphère que cette impression se transforme en mémoire durable.

⁶⁵ Ila Bêka, Louise Lemoine, *op. cit.*, 30.



Un espace et son architecte

Finalement, notre rôle en tant qu'architecte d'intérieur et designer n'impliquerait-il pas de repenser notre approche ?

L'architecture traditionnelle est souvent très rationnelle et contrôlée, mais pour concevoir un espace propice au *dolce far niente*, nous devrions adopter une méthodologie plus intuitive et sensorielle, laissant place à l'inconnu et à l'émotion. La réflexion intellectuelle seule ne suffit pas, le corps et les sensations doivent faire partie du processus.

Mais devrions-nous guider l'expérience ou laisser l'espace inviter à l'action ou à la non-action ? Comme le rappelle Ila Bêka:

«L'architecture n'est que l'enveloppe qui fournit l'espace nécessaire pour que cela se produise»,⁶⁶

l'architecte offre un cadre permettant aux utilisateurs de vivre l'espace à leur manière. Devrions-nous scénariser l'architecture, comme placer une fenêtre pour orienter le regard ou offrir un espace ouvert où chacun peut interagir librement ? Louise Lemoine se demande si:

«la figure de l'architecte est en quelque sorte liée au rôle du chef d'orchestre des émotions»,⁶⁷

mais le défi reste de concevoir pour des perceptions uniques et variées. Une atmosphère peut être créée partiellement, mais elle se complète toujours par l'expérience personnelle de l'utilisateur de l'espace.

Nous avons vu qu'il est possible d'imaginer un espace du *dolce far niente*, mais serait-il possible de le concevoir à la manière *dolce far niente* ? Au lieu que l'espace soit façonné par son architecte, l'architecte serait façonné par son espace. Il se laisserait guider par l'intuition, le ressenti, le sensible, tout en laissant à l'utilisateur une liberté dans la manière dont il décidera de percevoir et de vivre l'espace.

⁶⁶ Ila Bêka, Louise Lemoine, *op. cit.*, 35.

⁶⁷ *Ibid.*, 36.

Conclusion



Tout au long de ce mémoire, nous avons cherché à comprendre si le *dolce far niente* est une combinaison d'éléments tangibles, ou s'il s'agit au contraire d'une philosophie de vie immatérielle ne nécessitant ni outils ni matériaux. Notre exploration nous a progressivement amenés dans les profondeurs de ce sujet. Nous avons commencé par définir l'expression et analysé les évocations qu'elle suscite. Puis, en remontant à ses origines dans l'*otium* romain et en observant son évolution à travers l'histoire jusqu'à ses interprétations contemporaines, nous avons mis en lumière son ancrage méditerranéen et sa relation étroite au paysage.

Cette recherche nous a ensuite conduit à comprendre le *dolce far niente* comme une expérience immatérielle, nourrie par des éléments intangibles comme le silence, l'horizon, les cinq sens et les mécanismes internes qui se déclenchent lorsque nous nous abandonnons à un moment de *farniente*. À l'inverse, nous avons également examiné les objets récurrents qui accompagnent cette pratique, les postures auxquelles ils invitent et les architectures qui favorisent cette philosophie de vie. Enfin, nous avons pu comprendre qu'il était possible d'imaginer et de concevoir un espace du *dolce far niente*.

Au regard de l'ensemble de ces observations et analyses, une conclusion se dessine. Pour certains, le *dolce far niente* est une disposition intérieure qui ne requiert rien d'autre que leur propre corps. Pour d'autres, il est plus difficile d'y accéder sans un environnement qui y invite. C'est là que **l'architecture d'intérieur et le design peuvent devenir des outils essentiels, des médiateurs invitant à un lâcher-prise et à l'expérience de cet art de vivre.**

Finalement, l'espace du *dolce far niente* proposé dans le dernier chapitre suggère que l'idéal serait de réunir l'intangible et le tangible. **L'architecture d'intérieur et le design deviennent alors un support, permettant de percevoir et de ressentir l'immatériel.**

Ainsi, loin d'être qu'une simple expression italienne, le *dolce far niente* apparaît comme une véritable philosophie de vie qui nous invite à repenser notre rapport au temps, au monde et à adopter une perception plus sensible et contemplative. Le fait de « ne rien faire » nous ouvre en réalité à une multitude de possible. Dans un monde où l'hyper-connexion nous déconnecte souvent de nous-mêmes et de ce qui nous entoure, le *dolce far niente* offre une voie pour renouer avec soi et avec son environnement.

Ce sujet, en apparence modeste et populaire, révèle des enjeux majeurs liés au bien-être physique et mental et interroge sur le rôle que peuvent jouer l'architecture d'intérieur et le design dans cette recherche. Peut-être alors, **pourrions-nous imaginer, qu'au coeur de chaque habitation ou lieu de travail, une pièce soit consacrée au *dolce far niente* ?** Cet espace serait doté d'un rôle clair et indispensable, au même titre qu'une cuisine ou qu'une salle de bain, un lieu pensé pour le luxe simple du temps retrouvé.

Remerciements

Je tiens à remercier tout le corps enseignant qui a contribué à la réalisation de ce mémoire. Je remercie spécialement ma directrice de mémoire Isabelle Miller, pour son accompagnement, ses questionnements et les réflexions profondes qu'elle m'a amenée à développer.

Merci également à tous les participants au questionnaire en ligne, leurs réponses ont nourri et guidé ma recherche. Un grand merci aux personnes rencontrées et interviewées en Sardaigne l'été passé, qui ont partagé leur expérience du *dolce far niente* avec sincérité, humilité et générosité. Grazie.



Enfin, merci à ma famille et à mes proches pour leur soutien et leur aide à chaque étape de ce travail. Et merci à la Sardaigne, terre qui, depuis petite, m'a appris à porter un regard attentif sur le sensible et à percevoir la beauté des choses simples.





Bibliographie

Livres

BÊKA Ila, LEMOINE Louise. *The Emotional Power of Space*. Venise : Grafiche Veneziane, 2023.

BENJAMIN Walter. *De L'Oisiveté*. Suivi de *L'ennui, Éternel Retour*. Paris : Éditions Payot & Rivages, 2025, trad. Olivier Mannoni.

COCCIA Emanuele. *La vie sensible*. Paris : Éditions Payot & Rivages, 2018 (2010), trad. Martin Rueff.

COURTEL Yannick. *Essai Sur le Rien*. Strasbourg : Presses Universitaires de Strasbourg, 2013.

EL CROQUIS. *El Croquis 227. Alberto Ponis. The best-kept secret*, Madrid, El Croquis, 2024, trad. Liliana Obal Díaz, Angela Kay Bunning.

GLON Emmanuelle. *L'expérience empathique des oeuvres d'art visuelles : émotion, stimulation et résonance motrice*. Dans Les paradoxes de l'empathie : Philosophie, psychanalyse, sciences sociales, sous la direction de Patricia Attigui, Alexis Cukier. Paris : CNRS Éditions, 2011.

HEIDEGGER Martin. *Le Principe de raison*. Paris : Gallimard, 1983.

HONORÉ Carl. *Éloge de la lenteur*. Vanves : Marabout (Hachette Livre), 2005 (2004), trad. Sophie Artaud.

KUNDERA Milan. *La lenteur*. Paris : Éditions Gallimard, 1995.

MCDONOUGH Michael. *La Maison Malaparte. Une maison qui me ressemble*. Paris : Flammarion, 2000.

LAFARGUE Paul. *Le droit à la paresse*. Paris : Éditions mille et une nuits, 2020 (1994).

LAUCHT Lucy. *Il dolce far niente. The Italian Way of Summer*. New York : Artisan (Workman Publishing Hachette Book Group, Inc.), 2024.

NASR Joseph. *Le Rien en Architecture l'Architecture du Rien*. Paris : Éditions L'Harmattan, 2011.

RIZZOLATTI Giacomo, SINIGAGLIA Corrado. *Les neurones miroirs*. Paris : Éditions Odile Jacob, 2008.

RUSSELL Bertrand. *Éloge de l'oisiveté*. Paris : Éditions Allia, 2012 (1932), trad. Michel Parmentier.

SÉNÈQUE. *Éloge de l'oisiveté*. Suivi de *Cinq Lettres à Lucilius sur l'otium*. Paris : Éditions mille et une nuits, 1861, trad. Joseph Baillard.

Articles

ALUFFI Giuliano. «All’origine del mito: il dolce far niente e “la bella stagione”, un’invenzione tutta italiana», *La Repubblica*, 04 août 2025. <https://d.repubblica.it/culture/2025/08/04/news/dolce-far-niente-estate-italiana-424771318/>

FRANCESCHINI Giulia. «From Roman Otium to modern Dolce far niente: When relaxing becomes a meaningful activity», *L’Italo Americano*, 27 juillet 2021, <https://italoamericano.org/from-roman-otium-to-modern-dolce-far-niente/>

ROMANO Davide. «L’arte quasi dimenticata del dolce far niente», *Canosa Viva*, 16 janvier 2025, https://www.canosaweb.it/ireport/l-arte-quasi-dimenticata-del-dolce-far-niente/#google_vignette

STUDIO ECO INTERIORS. «Benessere mentale 2025: La tendenza del “Dolce Far Niente” per il lusso delle case de futuro», *Archie & Interiors Magazine*, 17 janvier 2025, <https://www.archieinteriors.com/benessere-mentale-2025-la-tendenza-del-dolce-far-niente-per-il-lusso-delle-case-del-futuro/>

Revue

DELUMEAU Jean. «La naissance de la paresse». *L’Histoire*, no. 59 (septembre 1983). <https://www.lhistoire.fr/la-naissance-de-la-paresse>

Pages web

Philosophie Magazine. «Néant». Consulté le 30 septembre 2025. <https://www.philomag.com/lexique/neant>

Oxford English Dictionary. «Dolce far niente». Consulté le 28 novembre 2025. https://www.oed.com/dictionary/dolce-far-niente_n?tl=true

Mémoires

COCHARD Aurore. «Le silence comme matière». Mémoire, École Camondo, 2021.

HARDOUIN DUPARC Laetitia-Lan. «Le temps qu’il faut». Mémoire, École Camondo, 2019.

HENRIO Harmonie. «Tempo giusto». Mémoire, École Camondo, 2010.

SCHOUVEY Louise. «Espèces d’espaces temps». Mémoire, École Camondo, 2022.

TEJEDOR Emma. «Ôde aux silences : Habiter les silences». Mémoire, École Camondo, 2023.

Projet de diplôme

ZUILI Marina. «Au rythme des sens». Sujet libre, École Camondo, 2024.

Chansons

PAOLI Gino, Basta Chiudere Gli Occhi, *Sapore di Sale*. RCA Italiana, 1963.

VIANELLO Edoardo, Io sono Edoardo Vianello, *Abbronzatissima*. RCA Italiana, 1963.

Films

CARANFIL Nae, réalisateur. *Dolce far niente*. Canal+, France 2, MACT Productions, 1998. 1 hr., 59 min.

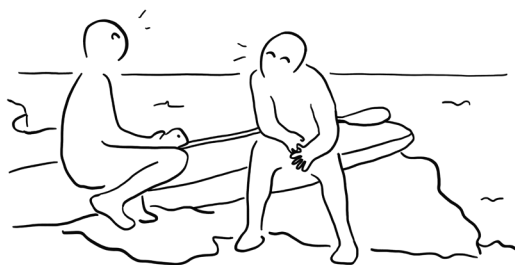
FELLINI Federico, réalisateur. *La Dolce Vita*. Riama Film, Pathé Consortium Cinéma, Gray-Film, 1960. 2 hr., 56 min.

RADFORD Michael, réalisateur. *Il Postino*. Studiocanal, Blue Dahlia Production, 1994. 1 hr., 40 min.

RISI Dino, réalisateur. *Il Sorpasso*. Fair Film, 1962. 1hr., 45 min.

RISI Dino, réalisateur. *L'Ombrellone*. Ultrafilm, Sicilia Cinematografica, Films du Siècle, Sud Pacifique Films, Altura Films, 1965. 1hr., 43 min.

MURPHY Ryan, réalisateur. *Eat Pray Love*. Columbia Pictures, Plan B Entertainment, 2010. 2 hr., 13 min.



Annexes

J'ai réalisé une enquête qualitative, débutant par un questionnaire en ligne. Celui-ci avait pour but de recueillir des témoignages sur la manière dont le *dolce far niente* est perçu, vécu et pratiqué dans la vie quotidienne ou pendant les vacances, ainsi que sur le rôle que peuvent jouer l'espace, les objets et l'environnement dans la création de ces moments de pause méditerranéenne.

Le questionnaire a été diffusé sur les réseaux sociaux et partagé avec mon entourage. Il était disponible en trois langues: français, italien et anglais, les réponses ont ensuite été traduites en français. Plus de cent personnes y ont participé, dont environ deux tiers de femmes et un tiers d'hommes. Les tranches d'âge étaient variées, allant de 18 ans à plus de 65 ans, avec une majorité de participants âgés de 25 à 65 ans. Les profils socioprofessionnels étaient également diversifiés, incluant des étudiants, de nombreux employés et indépendants ainsi que quelques retraités.

Dans un second temps, lors de mon séjour en Sardaigne durant l'été, j'ai effectué sept entretiens regroupant au total dix participants. Ces entretiens s'appuyaient sur la même trame du questionnaire, tout en restant adaptables selon les échanges. Ils ont été enregistrés, retranscrits puis traduits en français. Les entretiens se sont déroulés dans des contextes de vacances, sur la plage, sous un parasol ou encore sur une terrasse.

Questionnaire

Pour vous, que signifie l'expression *dolce far niente* ?

C'est l'art délicieux de ne rien faire, sans culpabilité.

C'est un abandon doux à l'instant présent, sans objectifs, sans tension.

C'est le fait de prendre un instant, un moment où la productivité et le rendement n'existent plus.

C'est vivre l'instant avec légèreté.

La force de sentir le temps qui passe et la possibilité de moments fertiles.

La douceur de l'instant.

Ça signifie le bonheur, le bonheur de rien faire.

Ralentir en douceur.

Un repos total.

Le repos, respirer, se laisser vivre, se ressourcer.

Vivre en harmonie avec la nature.

Pouvoir faire exclusivement ce qu'on veut, ou justement ne rien faire sans culpabiliser.

C'est une pause qui permet de se ressourcer mentalement et physiquement, dans un environnement détendu.

La sensation de bien-être de ne pas avoir des soucis ou des horaires.

Choisir de ne rien faire et profiter.

Savourer l'instant avec tous les sens.

Le plaisir de la vie.

Se laisser vivre, prendre son temps, ne pas se mettre d'impératifs.

Ne rien faire ou faire à son rythme. Aborder la détente et le calme en toute sérénité.

Se laisser vivre.

Prendre le temps de s'arrêter et apprécier les choses simples de la vie sans recherche de perfection, juste lâcher-prise sur le tumulte de la vie et savourer l'instant présent.

Apprécier le moment présent sans la pression des obligations.

Se laisser aller, se faire emporter par nos sens, vider l'esprit, le remplir d'énergie, reposer le corps.

Un moment intime et profond.

La satisfaction, le contentement et l'épanouissement que nous procurent le fait de ralentir, de rester immobile et de ne rien faire.

État de bien-être, moment où l'on savoure l'instant où l'esprit et le cœur s'arrêtent, loin de l'agitation quotidienne.

Les mots « ne rien faire » peuvent être trompeurs, car en réalité, il s'agit de faire ce que l'on veut, au rythme et au moment que l'on souhaite, sans se laisser influencer par des facteurs externes qui pourraient nous pousser à « accélérer ou à faire des choses que l'on ne veut pas.

Du temps pour s'écouter soi-même.

Partage paisible et contemplatif avec la nature ou la ville, avec ce qui nous entoure.

Un moment de réflexion intime.

Se permettre de s'ennuyer.

Savourer le moment présent dans l'inactivité.

Apprécier la lenteur et profiter du moment.

Me laisser porter par le silence, par les sons qui m'entourent, en ralentissant le rythme effréné, en me concentrant sur moi-même, en m'écoutant.

Pouvez-vous le décrire en quelques mots ou images ?

Une maison en pierre, de la végétation méditerranéenne, une brise chaude sur la peau, un livre, la sieste. Un après-midi qui s'étire sans but, juste pour le plaisir d'être.
 Une bouffée d'air.
 Ma psy m'a parlé de journées blanches ou journées rien à l'époque. Maintenant que je vais bien, il ne s'agit plus de journées mais de Moments.
 Comme un cerf-volant, qui ressent le temps par le vent, qui est totalement soumis à la force du présent, tout en gardant un pied sur Terre.
 Le soleil qui passe sur la peau. Le soleil est toujours présent quelque part même si on ne le voit pas en permanence.
 Une conscience de ma respiration, des odeurs, des bruits.
 Observer, respirer, admirer un beau paysage.
 Ne rien faire dans le bon sens du terme. Apprécier le moment tel qu'il est. Sans rien attendre. Sans rien anticiper ou ruminer. Juste être là et savourer la douceur de l'instant.
 L'endroit idéal pour sentir le bonheur.
 Couleurs claires, de l'espace, du calme, température agréable.
 C'est être dans les champs sur une nappe de pique-nique et observer la nature, les plantes, le mouvement des nuages et écouter les oiseaux.
 Je respire l'air marin et je me dis comment c'est beau et comment c'est génial que peux profiter de cet instant.
 Soleil, chaud, mer, paysage, le bruit des vagues, l'odeur de la mer, recharger les batteries.
 L'esprit est au calme, la respiration est lente et posée.
 Je vois le soleil et je sens la chaleur de celui-ci !
 J'écoute les bruits extérieurs au loin.
 Prendre le temps de se détendre sans but précis et sans avoir organisé une chose spéciale ; et plutôt dans un cadre agréable, à l'extérieur, température agréable, soleil ou douce soirée.
 La sieste. Un bon petit plat avec des copains. Un verre de vin.
 L'été, à l'extérieur, lorsque la chaleur du soleil nous enveloppe et nous insuffle une douce bonne humeur.
 Soleil, bruit des criquets, oliviers.
 Soleil, pierre chaude, couleur terracotta, lin, les vêtements qui sèchent au soleil, le son des criquets.
 C'est la paix intérieure devant une belle vue.
 Se laisser vivre tout doucement dans un environnement apaisant.

Se la couler douce au soleil en bord de mer, les doigts de pieds en éventail, un livre à la main.
 Ne pas savoir quoi faire après et être content d'être dans le flou, apprécier ce moment de flottement ou pour une fois on aime ne pas tout contrôler/anticiper et se laisser porter.
 Mer calme bleue à perte de vue.
 Du temps pour autre chose que le faire.
 Je regarde la mer, son bleu infini, l'horizon me fascine, mi-allongée sur une chaise longue sur une terrasse face à la mer.
 Reposer le corps et l'esprit.
 Sur une terrasse après un repas, à profiter du soleil, avec nulle part où aller.
 Me balancer dans un hamac sous un arbre dans la chaleur estivale avec un livre à feuilleter de temps en temps.
 Vivre au rythme de la nature et selon la nature, les animaux nous enseignent cela.
 Les films des années 50 dans le style de La Dolce Vita, Il Sorpasso... des images estivales sur les côtes italiennes... des cabriolets, etc.
 Me détendre sur une pelouse, en pleine nature, en respirant et en écoutant le bruit du vent.
 Silence intérieur / quiétude / union avec la nature.
 Je m'illumine d'immensité devant la mer de Sardaigne.
 Une journée d'été, l'ombre sous les arbres, une douce brise, les yeux fermés.
 Le silence du coucher de soleil devant la mer.
 Je m'imagine en train de regarder la mer.
 Une feuille tombée d'un arbre dans un ruisseau et emportée par le courant.
 Une chute de neige.
 Écouter le temps qui passe.
 Fauteuil ou canapé, lumière chaude et tamisée et toujours une belle musique de fond.
 Allongé sur un fauteuil, regarder la mer ou une chute de neige intense.
 Calme, mouvements lents, zen, respiration consciente, rythme zen, yeux fermés, méditation.
 Légèreté !
 Eau, soleil, vent, odeur de sel s'il y a la mer, publicité Light Blue D&G.

Questionnaire

Le vivez-vous seulement en vacances ou aussi dans votre quotidien ? Aimerez-vous l'intégrer davantage dans votre routine ?

En vacances, c'est paradoxalement parfois plus difficile de le vivre, car on a tout le temps pour le vivre.

On le ressent plus inconsciemment peut-être. Dans le quotidien, on a tendance à davantage le chercher car il est moins à notre portée. C'est dans les moments où on peut vraiment vivre le farniente dans une période chargée ou routinière qu'on lui donne plus de valeur en lien avec la préciosité de la vie et son temps éphémère. Je dirai donc que j'ai tendance à davantage le ressentir dans la routine du quotidien, et que dans ces cas-là, il a un sens plus profond lié au bien-être. Mais je le vis aussi en vacances, et parfois intensément aussi.

Surtout en vacances quand je ne suis pas prise par les contraintes d'horaire, mais aussi les dimanches. J'aimerais avoir plus de temps pour moi pour vivre ces moments ressourçants et en faire une routine serait un must.

Parfois au quotidien, l'intégrer est plus difficile, cela demande d'avoir du temps, et de prendre de la distance avec tout ce qu'on a toujours à faire ou à penser.

Oui, l'été, ça m'arrive souvent de vivre ce moment dans mon quotidien. J'essaie de prendre le temps, après le travail, de me poser aux Bains des Pâquis ou au bord du Rhône, profiter du soleil, de l'eau, et des gens autour de moi qui, eux aussi, savourent l'instant.

Uniquement en vacances, oui j'aimerais avoir l'occasion de le pratiquer durant ma routine de vie.

J'essaie d'intégrer un moment de dolce far niente chaque semaine.

Je le pratique surtout en vacances de manière consciente. Mais dans mon quotidien inconsciemment également.

J'aimerais pouvoir avoir le loisir de le pratiquer plus souvent. Malheureusement le temps (un facteur essentiel) me manque cruellement.

Facile à intégrer si on en prend le temps.

Quand je suis en vacances c'est plus facile (ex: après un bon repas en Sardaigne, m'allonger sur une chaise longue en regardant la mer). Aussi pendant le yoga en shavasana. Oui, j'aimerais en vivre d'avantage de moments comme ça dans mon quotidien.

J'essaie d'y intégrer en micro moments dans mon quotidien mais c'est beaucoup plus simple en vacances.

Je le fais plus souvent que les autres je crois. Mais je crois que c'est assez important and j'aimerais le pratiquer de manière plus consciente (mindfully) et de manière plus consistante.

Je le vis au quotidien, toute l'année, indépendamment du lieu où je me trouve.

Cela va dépendre de la saison et de la période (niveau charge de travail).

Je n'attends pas les vacances pour me faire du bien. Je m'aménage des temps libres toutes les semaines au moins. Et je fais en sorte aussi chaque jour, de me souvenir que je ne suis pas née pour ne faire que travailler... Donc je m'offre des temps de pause et de détente durant mon travail.

Surtout en vacances. J'ai commencé à le faire en dehors en venant habiter à la mer. C'est la mer qui inconsciemment me transporte vers le dolce far niente. Plus souvent en vacances. Ce serait utile au quotidien. Seulement en vacances. Je ne suis pas capable de le vivre au quotidien.

Dans la vie quotidienne, je manque toujours de temps, mais le soir, je prends toujours le temps de lire. Même dans la vie quotidienne, il est bon de faire des pauses.

Surtout en vacances. Parfois, même en allant au travail, je m'arrête pour contempler le lever du soleil.

Dans la vie quotidienne aussi, je l'intègre dans ma routine.

J'aimerais beaucoup que cela fasse partie de ma routine, même un peu chaque jour.

Je le vis chaque fois que je décide de consacrer un peu de temps à mon bien-être.

Que ressentez-vous physiquement quand vous êtes dans cet état de ne rien faire ?

Une sorte de légèreté physique. Un bien-être.
 Une légèreté au niveau de la respiration,
 un fourmillement harmonieux dans tous le corps.
 La plénitude du moment, la béatitude. Et c'est
 l'après qui est magique.
 Je me sens à la fois ancrée et détachée, dans
 un subtil équilibre, comme si je flottais. Cela me
 ramène encore à l'image du cerf-volant. De plus,
 j'ai une plus grande conscience de mon corps lors
 de cet état, j'ai l'impression de sentir mon cœur et
 mes organes vitaux, et parfois d'entendre le sang
 couler dans mes veines. Le cœur bat plus lentement
 et le corps est détendu, certainement parce que le
 regard sur soi est dissipé dans ces moments-là, et
 qu'il est porté vers l'extérieur, et que tous les sens
 sont en éveil.
 Un calme intérieur, un niveau plus éveillé des sens,
 une respiration plus consciente, rythme cardiaque
 qui ralentit.
 C'est à double tranchant. Si je suis en accord avec
 le fait de ne rien faire alors je suis dans un état de
 bonheur intense. Comme en communion avec le réel,
 le moment, le présent. Mais si je ne fais rien et que
 je suis dans un état de culpabilité face à ça alors c'est
 l'inverse qui se produit et je peux carrément angoisser.
 Le corps se détend, prise de conscience de l'état dans
 lequel son corps est, les sens se décuplent.
 Relax, la tête dans les nuages.
 J'aime pas - je bouge tout le temps ou je me pose
 avec un livre ou je pratique la respiration.
 Du plaisir, du bien-être, de la gratitude.
 Le calme et le bien-être. Enfin, je respire.
 Je me sens plus détendue, mais aussi plus confiante,
 je recharge mes batteries, capable d'affronter les aléas
 de la vie et le stress de nos vies surchargées.
 Un calme intérieur, une joie.
 Un bien-être absolu.
 Plus calme et le temps de réfléchir de mettre
 mes idées en place.
 Littéralement rien, parce que je ne conscientise pas
 mon corps lorsque j'ai plaisir à ne rien faire.
 Je fais souvent plus attention à ce qu'il se passe dans
 mon corps à ce moment-là. Si j'ai des douleurs, si
 le soleil me chauffe la peau. Je fais plus attention à
 ma respiration aussi.
 Au départ difficile puis en fermant les yeux
 un apaisement.
 La paix, l'émerveillement.
 Stable. Tranquille. Reposée. Équilibrée.
 Un retour à soi.

Je décroche complètement mon cerveau et j'ai
 l'impression de redevenir une enfant de 4-5 ans.
 Comme un peu de nostalgie qui s'en dégage.
 Mon corps semble se fondre dans le sol, le sable,
 disparaître et mon âme s'élève, comme une méditation
 en quelque sorte.
 Je me sens bien, j'ai plein d'idées et je sens que
 je me recharge.
 Bien-être physique, je suis détendu et je me sens
 à nouveau en harmonie avec la nature.
 Une chaleur, une sensation de détente.
 Envie de connaître et de découvrir (otium latin).
 Légèreté, silence, bien-être, énergie.
 Au début, on recharge ses batteries, mais après
 un certain temps, trop de détente engendre un état
 de fatigue générale.
 Je renoue avec moi-même, je m'écoute, je reconnais
 ce dont j'ai besoin, mes priorités et mon intuition
 me guident.
 Paix, joie et charge émotionnelle.

Questionnaire

Et mentalement ? Quelles sensations, pensées ou émotions apparaissent dans ces moments ?

*Un état méditatif, de relâchement, de rêverie.
Un sentiment de calme, de flottement. L'esprit vagabonde sans contrainte. Une absence de pensée structurée.
Une joie calme et un apaisement général.
Je me sens très paisible, connectée à l'instant présent. Cela amène à la détente et coupe du flot de pensées qui nous assaille de manière automatique.
Cela ramène aux sensations et nous permet d'être plus à l'écoute de nos émotions car moins assaillis par des pensées négatives ou intrusives. Il n'y a pas absence de pensées pour autant. Elles sont plus douces et moins oppressantes, ce sont des pensées de joie ou des réflexions davantage positives qui viennent, en lien avec la beauté de la nature.
Plus à l'intérieur, calme, gratitude, appréciation, bonheur.
Si je suis dans un bon mood, je suis dans une plénitude, un bien-être profond. Si je suis dans un mood pas rassuré, j'angoisse.
Belles pensées et repos à rêver.
Le stress s'en va et je me sens reposée. Toute la pression s'en va le temps de la pause.
Bien-être intense, me connectant avec la nature et moi-même.
Esprit libéré, pas d'effervescence intellectuelle.
Quel privilège d'être en vie dans un environnement de nature, de beauté, de sécurité et de paix.
Le lâcher-prise, se laisser l'espace d'accueillir ce qui vient sans obligation ni stress.
Le calme et la confiance en la vie et en soi.
La plénitude. Le bonheur des choses simples et vraies.
De la joie, du bonheur, de la reconnaissance.
Je remets mes émotions en place des fois tristesse ou appréciation d'être avec moi-même.
Souvent de la joie, de la douceur.
Je suis une personne qui réfléchit beaucoup naturellement. Je peux réfléchir très vite dans ces moments-là. Mais lorsque j'associe ces moments avec un réel far niente c'est plutôt lorsque des sensations et émotions positives me traversent.
Les sentiments de plénitudes, presque de méditation sans réellement la rechercher. Des sensations d'apaisement, des envies de rester à ce moment-là pour toujours.
Repos, une certaine nostalgie idéalisée, vacances et ses souvenirs.
Le mental est calme, je ressens l'amour, la joie et la gratitude.
Je suis calme, léger, presque vide, comme si le cerveau*

*faisait une pause et laissait place à de la tranquillité.
Une paix agréable.
Plénitude, bien être mais parfois aussi à contrario un léger stress, besoin d'activation lorsque ces moments se prolongent.
Un peu de culpabilité quand je me rends compte que ce n'est pas le moment mais ma tête en aurait besoin.
En vacances c'est le vide absolu.
Détendu et créatif.
Détendue mais quand on prend conscience de la chose un sentiment de frustration apparaît, car on a pris l'habitude de s'organiser / anticiper / contrôler les choses et c'est déstabilisant de voir que si on se laisse porter tout se passe bien également.
Créativité plus grande, les idées arrivent plus facilement, les solutions aussi, je fais des liens, j'ai envie d'écrire, d'écouter de la musique.
Je pense à ce que j'observe en ce moment, je me sens apaisée et inspirée et épanouie en quelque sorte.
Je me détends, je pense à autre chose et à comment mieux vivre.
Tous mes projets créatifs, les plus belles phrases, les débuts des articles que j'écris ou les idées les plus brillantes m'ont été inspirés dans cet état.
Ce sont des moments de grande réflexion et de créativité.
Positivité, équilibre, harmonie avec le monde extérieur.
Paix et tranquillité, pas de stress, en phase avec la nature. Une curiosité : je me souviens facilement des choses.
La paix dans l'âme, la beauté absolue qui prévaut sur la course quotidienne.
J'observe la beauté du moment et je me remplis de tranquillité.
Cela dépend: du repos de la décompression, du plaisir des activités que l'on fait (lecture, musique, jeux), du plaisir (être au soleil, dormir, plus d'espace pour les expériences sensorielles), de l'état créatif auquel on laisse de la place (écriture, composition, improvisation), de l'ennui, parfois.
Perte de temps.
Beaucoup de souvenirs du passé. Comme dans un état d'hypnose. Au début, des pensées liées à la routine, puis peu à peu des sensations, des émotions liées au retour à soi-même, au détachement de ce qui ne me convient pas, aux relations et aux situations que je reconnais, pendant ces silences, ne plus être utiles pour moi.
Gratitude, conscience, ralentissement.
Esprit clair, comme après un redémarrage.*

Si vous vivez le *dolce far niente* à l'extérieur, dans quel type d'endroit aimez-vous être ?

Sur une chaise longue face à la mer, sur un balcon ensoleillé, dans un jardin paisible. La présence de l'eau et du soleil favorise cet état.

Mer, plage, les fameuses chaises en plastique, un bar, une terrasse.

Un parc, un jardin, sur l'herbe, à la montagne, au nord du lac, au nord de la mer.

Forêt, tout point d'eau (mer, lac...), parc, avant tout un endroit calme où on peut percevoir les faibles bruits de la nature (les feuilles qui ondulent, les insectes qui volent, l'eau qui coule...), un endroit avec peu ou pas de présence humaine.

Dans la nature définitivement: mer, forêt, montagne, campagne.

Préférence pour un climat chaud. Mais finalement tout peut devenir incroyablement doux même en montagne au froid.

Au bord de l'eau.

Plus parc. Après la plage fonctionne aussi parce qu'il y a toujours plein de trucs à observer, il faut juste une plage désertique sans enfant.

L'endroit ultime est ma maison d'enfance / plage en Dalmatie. Au bord de la mer.

Sunset au bord de la mer, des paysages de montagne, les grands espaces, fixer l'horizon, rester immobile.

J'aime la forêt, je pense que l'endroit importe peu c'est surtout avec qui on est qui est important.

En communion avec la nature, promener mon chien dans la campagne.

N'importe où, quand le moment s'y prête.

Un endroit calme et qui me permet d'admirer la création, la nature.

Jardin avec beaucoup d'arbres ou prêt de la plage mais aussi parmi des arbres.

Plage, terrasse, en train aussi!

Ayant passée mon enfance et adolescence près de l'océan c'est souvent dans des lieux similaires où je me sens le mieux. Ce qui est aussi très souvent associé est la présence de soleil.

Lieu isolé, en nature, souvent près d'une source d'eau.

Face à un joli paysage (mer, montagne) ou juste allongée en regardant les nuages.

Plutôt des endroits calmes, un peu silencieux où la vue m'emporte dans la sérénité.

Mais le meilleur c'est étendue sur du gazon.

Mer / plage / bateau / terrasse là où il y a un rayon de soleil!

Dans la mer, sur un paddle, sur le sable, sur une chaise longue, une chaise à table après un long repas à regarder les étoiles.

Sur la terrasse de ma maison, mais pour moi, le vrai farniente, c'est devant la mer.

Je préfère être entouré de nature ou d'une architecture agréable.

La mer, la montagne, une maison importante avec la famille.

Sous un palmier.

En plein air, n'importe où.

Le jardin de ma maison.

Vue indispensable: montagnes, mer.

Parcs avec sculptures, le Parc Guell à Barcelone.

Questionnaire

Et si c'est à l'intérieur, où cela se passe-t-il le plus souvent ?

Canapé.

Un séjour, une véranda.

Lit, terrasse.

Dans le jardin, ou sur le canapé / lit.

Je dirai alors une chaise (ou tout autre mobilier qui permet de soutenir le dos) qui donne sur le dehors grâce à une fenêtre, qu'on peut entrouvrir pour faire entrer les bruits de la nature, ou pas, depuis laquelle on peut juste regarder dehors dans le silence.

Allongée sur un lit ou sur un tapis au sol, seule.

Canapé, transat, lit, cuisine avec une boisson chaude.

Fauteuil sur le balcon.

Allongé sur un canapé, terrasse ou balcon si possible.

Sur le canapé contre la baie vitrée devant le jardin.

Canapé au coin du feu montagne et canapé dans mon salon devant ma baie vitrée.

Lit tapis de yoga ou devant le feu de cheminée.

Si le soleil entre sur mon lit, canapé ou tapis où je m'allonge.

Table à manger.

Autour d'un repas (pizza) et du bon vin.

Canapé, plancher.

Balcon face aux montagnes.

Baignoire.

Sur mon balcon et en regardant la mer et le ciel bleu.

Au sol, allongée en shavasana, au bord de ma fenêtre regardant la vue, la mer et écoutant la vie dehors.

Pouf ou canapé, si possible avec vue sur l'extérieur.

Je dirais plutôt un fauteuil ou même une chaise à une table.

Le canapé de la maison.

Vue sur l'extérieur, canapé super confortable.

Canapé ou balcon (même si le mien est bruyant, donc même si je préfère être dehors, cela me bloque et je préfère souvent rester sur le canapé).

Assis sur le canapé ou dans mon fauteuil à bascule.

Au bar pour l'apéro.

Quel type d'environnement vous semble le plus propice pour pratiquer un moment de *dolce far niente* ?

Un lieu calme, baigné de lumière douce, avec des éléments naturels: plantes, soleil, eau.

Un endroit plutôt silencieux.

Un endroit cosy, calme, chaud, confortable.

Je dirai un endroit avant tout calme et avec peu ou pas de présence humaine, où les cinq sens sont stimulés.

Dans la nature sous toute ses formes.

Le calme absolu autour de moi, la nature.

Environnement épuré, calme, l'après midi ou le soir.

Dehors au contact de la nature.

Vue sur la mer. Présence des chats.

Endroit le plus calme possible, coucher de soleil, la nuit, mais aussi abrité sous un balcon un jour d'orage.

Chez moi.

Zen, calme, endroit beau simplement sans chichis.

Petit village de mer ou de montagne.

Le soleil mais pas trop fort et une chaleur pas trop intense mais quand même présente. En milieu d'après-midi.

Un environnement sans aucune sollicitation de ma personne.

Des environnements avec une vue, quelque chose dans lequel laisser son regard se perdre.

Soleil, chants d'oiseaux, odeur de pâtisserie, de fleur.

Instinctivement je dirais en Méditerranée.

Un environnement isolé dans la nature.

Un environnement calme, naturel et chaleureux.

Un endroit avec une belle vue.

Un environnement calme, dans la nature, près de l'eau, rivière, lac, mer.

Environnement naturel, plutôt chaud, où je me sens en sécurité où je peux totalement me laisser aller, où je ne me sente pas trop observée, lieu plutôt intime.

Lumière tamisée, chaude ou zone ombragée, vue sur la nature ou environnement verdoyant.

Un environnement naturel, organique et minimaliste.

L'important est qu'il permette de s'isoler du "monde". Il est essentiel que la nature soit présente autour et à l'intérieur de la maison.

Une terrasse avec vue sur les toits.

Un endroit où l'on peut être seul.

Pour moi, immergé dans la nature.

Un environnement simple mais raffiné, très spacieux, qui permette de respecter les besoins de ceux qui s'y rendent et les raisons pour lesquelles ils s'y rendent.

Un environnement serein, sans conflit.

Une plage déserte.

Un petit grenier privé.

Une véranda avec de grandes baies vitrées.

Il suffit que ce soit un lieu émotionnel et relaxant.

Quels objets ou ambiances vous aident ou vous inspirent dans ces instants ?

Le banc ou le hamac...

*Une boisson fraîche, un coussin moelleux,
une couverture légère, un livre.*

*Un coucher de soleil, un verre de spritz,
une architecture, des tenues.*

*L'odeur et le bruit de la mer/de l'eau, le sable ou
l'herbe sous les pieds, un bon livre.*

*Le hamac pourrait aider au farniente, ou une balançoire
très haut perchée, une odeur salée de mer ou d'huile
essentielle à la citronnelle si on aime, une odeur de feu
de bois et/ou un feu qui brûle dans l'obscurité.*

Calme, silence, bruits de la nature.

*Pas d'objet. Une ambiance de calme dans
l'environnement immédiat.*

Ambiance douce, saine, calme, harmonieuse.

La nature, la famille, les amis. Les enfants.

Les animaux. Un coucher de soleil. Le bruit des

oiseaux le matin. L'atmosphère d'un soir d'été.

La température de l'océan indien.

*La vue depuis où l'on est, très peu de bruit, ressentir
l'air pur.*

*Les plantes. J'en n'ai pas des masses chez moi mais
c'est vraiment un de mes objectifs plus tard d'avoir
limite une jungle chez moi.*

Canapé ou fauteuil confortable et vue sur le jardin.

*Nature (mer, montagne, odeur des fleurs, odeur de
la mer...). Je n'ai pas vraiment d'objets que j'associe
avec farniente.*

Coucher ou lever du soleil, des snacks. Apéro/ Goûter.

*Être confortable, se sentir bien installé, sur l'herbe, le
sable, un transat, un canapé ou adossé contre
un arbre.*

Livre, magazine - lecture en général.

Coussins, les couleurs neutres.

*Une maison qui invite à se relaxer, intérieur chaleureux,
canapé confortable avec des coussins.*

Un bon roman. Un bon whisky. Un bon vin.

*Soleil, le bruit de l'eau, des oiseaux (des fois un petit
verre de rosé dans la main).*

Bougies et feu de cheminée.

Cocktails, livres, chaises longues.

*Un livre comme moyen de déconnexion, ou de
la musique, ou simplement le bruit de la nature
environnante.*

La mer, le ciel, les étoiles, la montagne, un feu.

*Transat cocktail lunette de soleil livre glace serviette
de bain foulard.*

Une lumière douce et chaude, une odeur naturelle.

*Pour moi c'est beaucoup une question de lumière
et de son.*

*La céramique, la lavande, les herbes (parfum), le jus de
citron frais sur la terrasse.*

Hamac, table ou salon d'extérieur, transat.

*Jardin, l'eau, la montagne, un hamac, une piscine,
balançoire.*

Des bougies et des coussins moelleux.

Un tapis de yoga.

*De belles luminosités, plutôt des espaces rangés,
soignés mais décontractés.*

*Plutôt des ambiances douces, où la vie avance et toi
tu restes figé à cet instant.*

Chaise longue parasol.

*Si je suis à l'intérieur ou sur mon balcon, j'allume de
l'encens. Si je suis à l'extérieur je n'ai besoin de rien.*

*Maillot de bain en dessous de petite robe/jupe/
chemise/pantalon en lin, des espadrilles, (vêtement
d'été fluide qui bouge avec le petit vent) la tenue aide
à rentrer dans un « mood » et les musiques.*

Aucun objet - seulement la nature.

Assise confortable ou un linge, tapis de yoga.

Une bonne boisson et un bon goûter / snack.

*Mais même juste mon corps peut suffire selon
la situation dans laquelle je me trouve.*

*Coussins, chaises longues confortables, musique
douce, couvertures (à la maison) ou serviettes (à la
mer) en matières naturelles et couleurs douces.*

Tout ce qui est lié à l'eau.

*Silence, chant des oiseaux, meubles en bois naturel,
couleurs douces et relaxantes.*

Eau, soleil, bateau, cabriolet.

Le changement des saisons.

*Ce ne sont pas tant les objets que le contexte
confortable, les parfums ou la température idéale.*

Ciel bleu.

Une chaise confortable, un tapis moelleux, des fleurs.

La vision de l'infini.

Couleurs claires, pièces un peu vides.

Le sable.

Les arbres, la brise.

Un environnement soigné et inspiré, un peu poétique.

*Des chaises, des canapés, des poufs en matériaux
naturels, des petites tables, des lampes à faible
luminosité.*

La cheminée.

Les nuages.

*Le coucher de soleil avec vue sur la mer ou
les montagnes enneigées.*

Des lanternes et des bougies.

Des jumelles.

Questionnaire

Quelle est votre posture préférée pour savourer le *dolce far niente* ?

Allongée en shavasana.

Assise ou allongée.

Allongé, flottant.

Allongée ou semi-allongée.

Flottante dans un lagon.

Allongée mais sur un hamac.

Allongé ou assis en travers les jambes qui pendent.

Jambes allongées croisées, buste incliné.

Toutes les postures sont bien.

Allongée avec tête relevée.

Assis, jambes allongées.

Assis ou en mouvement (marche).

Shavasana ou papillon.

Allongée et aussi flottant dans la mer ou même une baignoire.

Allongé sur la chaise longue de Le Corbusier.

Libre.

Allongée avec le buste légèrement relevé (transat de plage) ou à l'aise assise affalée sur de gros coussins de canapé d'extérieur avec les genoux relevés.

Demie allongée pour pouvoir regarder le monde continuer son cours devant moi. Flottante au large dans le bleu infini, plongeant de temps en temps sous l'eau et en remontant voyant la lumière pénétrer sous l'eau, me sentant si légère, la gravité n'existe plus.

Et je ressens cette fraîcheur à l'intérieur de ma tête qui met en pause toutes mes pensées, mes stress et mes problèmes. Se sentir lentement en mouvement, accompagnée par le mouvement de la mer.

Peu importe, faire du sport, c'est aussi une forme de farniente.

Flotter dans les airs.

Sur le canapé ou sur une chaise longue, toujours les jambes en hauteur sur la chaise longue ou sur un coussin.

Se promener sans but précis ni horaire précis.

À moitié allongée, j'aime pouvoir observer pour savourer le contexte.

Me balancer.

Flotter dans la mer et marcher en montagne.

Marcher sur un sentier.

Allongée sur le côté.

Selon vous, à quoi ressemblerait l'espace idéal pour savourer pleinement le *dolce far niente* ?

Une grande terrasse ombragée avec vue sur la mer avec des coussins sur le canapé, des plantes méditerranéennes.
Un endroit chaleureux et simple, sans trop d'ornements. L'humain est au centre de tout.
Les textures sont fraîches et claires. Une lumière tamisée et chaude.
C'est un état, une posture intérieure, donc pas besoin d'un espace idéal, hormis un certain silence.
Sous un dôme de bois dans une forêt, avec une grande ouverture sur les étoiles, qui permet d'être connectée au dehors et à la nature, avec un feu à l'intérieur qui crépite. Cela pourrait aussi être une véranda au milieu d'une plage de sable fin à marée basse, ou une structure flottante sur l'eau à ciel ouvert de jour...
Allongée dans un champ sauvage, par une température agréable, des bruits discrets de la nature autour, des odeurs végétales subtiles et un vent léger.
Une vue. Un confort de température. Un calme.
Une pause dans le temps. Contempler.
Sur le canapé où un fauteuil devant une baie vitrée avec une jolie vue ou dans le jardin sur chaise confortable.
La nature, la température de l'air parfaite et un beau paysage.
Zones naturelles avec des gros fauteuils ou balançoire ou de quoi s'allonger.
Une grande terrasse avec vue sur de beaux arbres, des fleurs et un lac.
Une plage avec un hamac sous les palmiers.
Un endroit lumineux naturellement.
Un fauteuil confortable devant une cheminée ou sur une terrasse face à la mer ou la montagne.
Sur un rocher au bord de mer.
Un joli intérieur décoré joliment.
Près d'une piscine avec des chaises longues et de la végétation et protège du soleil.
Une terrasse au bord de la mer, beaucoup de fauteuil, et une vue dégagée sur la nature environnante.
Jardin avec beaucoup d'arbres ou prêt de la plage.
Dans la nature proche d'un petit village coloré aux odeurs estivales sur la mer loin du tourisme de masse.
Avoir un horizon dégagé, une vue lointaine.
Un espace en extérieur qui ne dicte pas des positions ou des actions.
Une terrasse, à l'ombre d'un olivier avec la brise marine.
Un salon extérieur avec une vue sur la mer où les montagnes, des couleurs terre ou blanche, douces qui laissent mon esprit divaguer, des formes rondes.

Balançoire sur l'eau.
Des espaces au contact avec la nature permanent.
Un espace où on se sent nous-même, un lieu qui inspire et qui nous rend heureux.
Sur un tube flottant sur un beau lac calme avec un beau soleil mais des gros nuages blancs ici et là.
Une terrasse vue mer avec un salon d'extérieur, une petite canopée végétale, un bassin de nage et une jolie table en bois vieilli par le soleil avec un banc et des chaises différentes où il y traîne toujours des fruits / fruits sec / citrons et une carafe d'eau.
*Un espace créé grâce à la combinaison de quelques dispositifs, objets que l'on pourrait apporter avec nous partout. Tel un équipement de camping presque, que lorsqu'on le déploie, le *dolce far niente* vient à nous.*
Nous nous sentons inviter à s'y poser et lâcher prise.
Une toile blanche comme parasol au bord d'une plage, mi-assis mi-allongé sur un canapé blanc.
Je ne veux pas l'enfermer dans une seule image.
À rien, c'est d'abord un état d'esprit.
En pleine nature, vitré et chauffé en hiver par un poêle.
Grand mais pas trop, avec beaucoup de lumière naturelle, à la bonne température.
En plein air, organique et minimaliste.
Pas grand, à taille humaine, donc pas exigü non plus. Un mobilier naturel, sans trop de meubles ni de fioritures, avec les objets essentiels pour vivre.
Intimité et silence.
Même juste une lucarne.
Riche en parfums et près de l'eau.
Espace ouvert et vue infinie.
Une piscine au bord de la mer, entourée de verdure et avec peu d'objets, mais confortables.
Un espace vert et ouvert, fleuri, avec la possibilité d'être au soleil ou à l'ombre.
De beaux coussins colorés et confortables posés par terre qui rendent heureux rien qu'à les regarder, beaucoup de plantes si c'est un intérieur, des tables basses pour pouvoir s'asseoir par terre (j'aime beaucoup être en contact avec le sol, cela aide à ne rien faire.)
Un espace sans bruit.
Une terrasse dans un refuge ou un bivouac avec une tasse de thé, ou dans un sauna.
Un salon avec de grandes baies vitrées et, à l'extérieur, des arbres, des montagnes ou la mer.
Dans la nature. Avec des couleurs naturelles.
Un espace sacré avec une belle vue.
Ce doit être un endroit ordonné, confortable, coloré et parfumé.

Questionnaire

Pensez-vous que l'architecture, le design ou certains objets peuvent favoriser ces instants de *dolce far niente* ? Si oui, lesquels ?

Oui. Des formes douces, des matériaux naturels (bois, pierre, lin), un mobilier confortable, des tons apaisants (beige, gris clairs) un éclairage doux.

Oui, les designs simples et réconfortants.

Des maisons colorées, comme on en voit dans le Sud, des petites ruelles, des palmiers et une ambiance bohème.

Des structures circulaires comme un dôme, la matière du bois (un plus si on le sent à l'odeur), une structure ouverte sur l'extérieur comme une véranda, qui permettrait de confondre le dedans et le dehors, une théière avec du thé fumant.

Pour l'architecture ou le design, oui, certainement : des environnements propres, plutôt épurés tout en conservant un ensemble chaleureux.

La beauté d'un lieu, d'une œuvre d'art ect peuvent favoriser ces instants. À travers la contemplation.

Oui, la matière dans lequel est fabriqué le mobilier est important aussi.

Oui, mais je pense que ça dépend du ressenti de chacun envers ses attirances vis à vis de l'architecture, c'est très subjectif.

Les matériaux biosourcés.

Oui les fauteuils en osier, les espaces un peu en coin, les rebords de fenêtre aménagés.

Tout ce qui est beau sans être encombrée avec les objets.

Un théâtre ancien, une charpente de bois, les voûtes gothiques d'une cathédrale, des perspectives de bâtiments.

Les matériaux naturels, maison en bois en pierre.

Une terrasse bien orientée.

Oui une vue, du mobilier en bois neutre et beau.

Devant le Taj Mahal je pourrais me sentir en état de bien-être.

Un canapé qui épouse forme du corps.

Des sièges moelleux.

Des pierres/ plate-forme adapté au bord de l'eau qui rendent l'accès plus simple dans l'eau / buvette.

Oui des couleurs douces et un design minimaliste.

Au niveau des objets: Chaises longues, parasol.

Au niveau de l'architecture: un espace extérieur travaillé et protégé - presque intime à un groupe.

Une cabane dans la forêt ou près des arbres; un hamac.

Oui l'architecture et le design comment est pensé la maison, les formes les matières et les couleurs utilisées ont une grande influence qui peut te plonger dans cette ambiance.

Certaines lampes pour l'ambiance aussi.

Je pense que le contrôle de la lumière peut créer

une ambiance le favorisant, et l'utilisation de matériaux propice à différentes positions également.

Accès à l'eau pour se baigner, une tablette ou table pour lire, jouer à un jeu de cartes ou de dés, accès à de l'eau fraîche (avec des citrons si je me sens fancy). Les murs blancs, les dalles en terre cuite, une vieille table et une nappe des années soixante et la chaise longue.

Tableaux ou un mur vide, un livre, un bouquet de fleurs.

Oui: à l'intérieur: ramener la nature avec les images, sons, odeurs et une belle chaise longue. A l'extérieur: un jardin zen avec fontaine, belle vue, des oiseaux.

Pour moi, le confort physique est essentiel, car sans lui, on ne peut pas vraiment lâcher prise. C'est là que l'architecture et le design interviennent: un espace bien pensé, avec des matériaux agréables et une assise adaptée, permet au corps de se relâcher.

La maison sur la cascade de Frank Lloyd Wright, Villa la Rotonda de Andrea Palladio.

Oui. Je dirais quelque chose comme le Highline à New York contribue bien à ça. Ou Central Park. Plus proche de nous, le Jet d'eau peut l'inspirer - de s'asseoir et le regarder peut-être hypnotisant.

Couleurs douces, formes arrondies, matières agréables au toucher.

Oui car l'architecture qui peut permettre d'isoler l'espace privé du public, le mobilier lié (chaise longue, table d'appoint).

Non c'est l'état interne qui le favorise et plonger dans mon canapé douillet, me blottir dans un hamac sur mon balcon ou marcher dans la nature me suffisent.

Oui, pour l'architecture: une archi ouverte sur l'extérieure, avec une bonne ventilation naturelle, la lumière naturelle qui y pénètre délicatement.

Des matériaux naturels, rustiques et intéressants au toucher. Beaucoup de textiles, légers, qui bougent au vent léger. Design: une assise très proche du sol, légèrement surélevée pour pouvoir admirer l'extérieur. Peut-être un paravent ? Si nous sommes dans un lieu public, pour nous abriter des regards derrière nous. Une bonne boisson fraîche et quelque chose à grignoter.

Oui! Hamacs, fauteuils et canapés qui donnent une sensation d'apesanteur.

Oui, absolument. Tout ce qui évoque l'ordre, le confort, l'élégance, minimaliste mais avec une âme.

Oui, une architecture minimaliste mais organique, sans être froide, et des objets liés à l'eau.

Je pense que c'est essentiel; je pense que nous avons besoin d'un retour au passé, avec des meubles et

*des maisons intégrés à la nature et au paysage.
Des objets en bois, un bon fauteuil, une balançoire ou
un rocking-chair. Une véranda. Si vous êtes au bord de
la mer, une belle vue. L'intimité au sein de la maison,
bien sûr, est essentielle.*

*Villas et fermes, villages de vacances, maisons
de pêcheurs colorées, Cinque Terre, hangars à
bateaux, matériel de pêche ou marin.*

*Je dirais que non, c'est une condition intérieure.
Un beau voilier en bois et un chalet en bois et pierre
à la montagne.*

*Absolument oui. Des fauteuils confortables,
des couleurs neutres qui se fondent dans la nature.
Pour moi, il est nettement plus agréable et relaxant de
se trouver dans un lieu agréable, tant sur
le plan esthétique que sensoriel, tout comme d'être
entouré d'objets qui présentent cette caractéristique.
Contempler la beauté est fondamental et peut suffire à
se laisser aller à un état de relaxation hédoniste.
Des espaces agréables contribuent également à se
sentir bien.*

*Oui, je pense que la décoration est très utile, surtout
si elle n'est pas aléatoire, mais résulte d'une idée
d'ambiance que l'on souhaite créer. Par exemple,
j'aime voir du mobilier original, peu courant, basé sur
un concept bien défini (par exemple, des éléments
naturels, une palette de couleurs particulière, voire
un style légèrement vintage, etc.).*

*Oui. Avec des espaces et des objets respectueux de
la nature et utilisant des matériaux locaux.
Un environnement très lumineux avec des murs peints
de couleurs chaudes.*

*Oui, avec des couleurs naturelles qui rappellent
la nature, et aussi linéaires.*

*Une architecture construite selon les concepts de
la spirale d'or ou de la suite de Fibonacci.*

Oui, comme une maison Couelle sans angles droits.

Questionnaire

Y a-t-il une odeur ou un parfum qui vous ramène immédiatement au *dolce far niente* ?

*L'odeur de la nature, le jasmin, la lavande, la violette.
L'odeur de la mer, des bons repas et des crèmes après-soleil.
L'odeur de thé vert, les odeurs d'agrumes (citronnelle, orange...), l'odeur de la mer voire le mélange sucré salé de la mer avec de la vanille (rappel des glaces en été ?)
L'odeur de la forêt, de l'herbe, la terre, l'odeur de la fourrure d'un animal.
Boulangerie, l'odeur du pain frais.
Des parfums de fleurs si elles sont dans leur élément naturel, l'odeur iodée de la mer ou l'air sec de la haute montagne.
La menthe fraîche et des huiles essentielles d'agrumes.
La mer, les odeurs plutôt du sud.
Fleur de frangipanier.
L'odeur des pins, l'odeur de la forêt.
Effluves de cuisine en préparation. Parfum des buches dans la cheminée. L'odeur du bois de montagne.
L'odeur de la crème solaire, l'herbe.
Oui les odeurs de feu de cheminée.
La coco et le monoï.
Fleur, citron, la pizza, la sauce tomate.
L'eau salée et la crème solaire.
Les fleurs du printemps ou le sol chaud d'une journée très chaude d'été.
L'odeur d'herbe fraîchement coupée.
L'odeur tout seul non. C'est une combinaison d'odeur comme la mer, des fleurs, le gazon mouillé après la pluie, une belle vue avec des sons paisibles (le vent léger, le bruit des vagues, de l'eau d'un ruisseau).
Le parfum des champs de lavande en Provence.
L'odeur de la garrigue, les plantes du sud.
L'encens.
Le parfum du sel marin, le romarin, la lavande, l'odeur d'un plat qui mijote au loin, l'odeur de crème solaire, du plastique de bateau, l'odeur de café le matin.
L'odeur de propre juste après avoir fait la douche.
L'odeur de l'air propre.
L'odeur de la mer, du maquis méditerranéen, du néroli.
L'odeur des gâteaux fraîchement sortis du four.
La tarte aux pommes.
L'odeur des fruits.
L'odeur des figuiers et de la réglisse.
J'aime les odeurs qui évoquent la méditation, comme la lavande, le santal et d'autres senteurs similaires.
Oui, l'odeur de la fleur d'oranger, de la fleur d'agrumes.
Le laurier-rose, le thym.
L'odeur de la mer après un orage et l'odeur d'un ruisseau de montagne.
La forêt humide, après la pluie.*

Quels sons ou bruits accompagnent ce moment pour vous ?

*Le bruit de l'eau, des feuilles d'arbres, des oiseaux, ou quelques musiques que j'associe avec les vacances.
Pas de bruit. Le silence.
Le bruit du vent, de la mer, de la pluie.
Des rires, de la musique et le bruit des vagues.
Le bruit de la mer, les oiseaux qui chantent, et un vent léger qui souffle dans les feuilles des palmiers.
Le crépitemment d'un feu de bois, le bruit des grillons, le bruit de la pluie sur la route, le bruit de la mer.
Silence, vent dans les arbres, la rivière qui coule, ronronnement de mon chat, les oiseaux.
Sons et bruits apaisants. Trop nombreux à décrire.
Les bruits d'un soir d'été. Les bruits d'un matin de printemps. La neige qui tombe en hiver. La pluie sous un toit. La nature qui se réveille très tôt en montagne.
Bruits de l'eau (fontaine, lac, rivière, mer ...)
Cigales, le vent doux qui fait bouger les épis de blé.
Le bruit d'un torrent ou d'une cascade.
Musique douce ou bruit de la nature.
Le vent même l'orage.
Musique douce sans paroles.
La musique de yoga et les bols tibétains.
Clapotis de l'eau. Le bruit des vagues ou de l'eau en général. Les mouettes, la palombe. Un bateau au loin qui passe. Le bruit de rideaux au vent ou des arbres qui se font caresser par la brise. Des discussions en italien au loin, un brouhaha me rappelant où je suis.
Le claquement des parasols au vent.
Les cloches d'une église, sachant que l'heure passe mais cela n'est pas un problème pour moi.
Des sons, des bols tibétains, une musique aux fréquences réconfortantes.
La présence et le bourdonnement des êtres chers qui sont là avec vous.
Les cloches et les meuglements des vaches ou des moutons qui broutent.
Le bavardage des enfants qui jouent sur la plage.
Personne, on peut trouver un *dolce far niente* même sans bruits ni sons.
Le crépitemment du feu.
Les sons de la nature, ou même l'absence de musique. J'aime beaucoup le silence. Je l'imagine complètement déconnecté du Wi-Fi pour que les gens ne soient pas distraits par leurs téléphones portables.
Il existe un projet appelé le Offline Club qui, je pense, donne une idée de ce dont il s'agit...
Les sons des éléments.
Le bruit des légers claquements et éraflures des couverts sur une assiette, qui incite à la visualisation d'une scène de repas.*

Y a-t-il une vue, un paysage ou un détail visuel qui vous y transporte ?

*Vue mer ou éventuellement campagne mais type méditerranéenne (Toscane, champs de lavande..)
Un jardin fleuri, la mer, les étoiles ou un coucher de soleil.
Le soleil qui se couche ou se lève, les rayons du soleil perceptibles, des feuilles qui bougent.
Les nuages dans le ciel bleu, le lever ou coucher de soleil, les oiseaux qui volent en altitude, l'horizon sans fin (à la mer).
La mer. Le lac. Les montagnes. Une ville vue d'un rooftop.
Le vert des arbres.
Au sommet d'une montagne.
La mer.
Une œuvre d'un peintre, une sculpture, des musiques classiques, un jardin botanique.
Une vue dégagée sur la nature.
La mer ou l'eau en général.
Jardin avec arbres et beaucoup d'ombre.
Pouvoir plonger son regard loin. Je pense aux montagnes actuellement.
Tant qu'il y a une perspective...
La mer méditerranéenne.
L'eau, un oiseau qui vole.
Oui une vallée ou des sommets.
Une gondole sur le Grand Canal à Venise.
Les champs à l'île du Prince Édouard.
Mer à l'infinie, jardin arboré.
Brise dans la végétation environnante, végétation du sud, dégagement sur la mer.
L'horizon, le bleu, les nuages, la mer qui brille, l'effet caustique sur l'eau, le mouvement subtil de l'eau me fascine. Les plantes qui bougent au vent, l'intérieur d'un verre rempli.
La variété du paysage.
Une terrasse italienne.
Une forêt avec un hamac suspendu entre les arbres, une voile sur un lac calme, une terrasse surplombant la mer et des chaises longues à l'ombre ; un paysage enneigé avec des montagnes en arrière-plan.
Les montagnes enneigées en hiver.
Une fenêtre laissant entrer la lumière.
Une prairie fleurie.
Depuis l'aperçu de la mer, depuis le balcon surplombant la plage.
Lever ou coucher de soleil.
Vert.
Le détroit de Messine.
L'horizon.
Un ciel clair.*

Que préférez-vous toucher ou sentir sur votre peau dans ces instants ?

*Le lin, un carrelage frais sous les pieds, la crème après-soleil, les cheveux encore humides.
L'eau, le sable chaud.
La chaleur du soleil sur la peau, le vent ou l'eau en fonction d'où je suis. Comme je suis déjà dans le moment présent, j'ai moins besoin de me raccrocher à des matières physiques non naturelles ou tout matériau fabriqué par l'être humain.
L'herbe, l'écorce d'un arbre, vent doux sur le visage, l'odeur de la forêt, des fleurs, des herbes, le poil doux de mes animaux.
Le minimum possible, mais ne pas avoir froid est important.
Un léger vent. Le soleil qui chauffe légèrement la peau.
Une sensation de plénitude.
Des grandes couvertures douces.
Je pense les pieds sur l'herbe ou sur le sable.
Habits en coton, légers et confortables.
Les coussins profonds du canapé sous mon dos, la chaleur et la douceur de mon chat sur mes genoux.
Le bois, les belles matières naturelles.
Une peau huilée et douce.
La caresse du soleil.
Quelque chose de léger/ doux ou du sable.
Bois ou rocher, tissu.
Le bois, le coco, la pierre chaude, le sable, matières granuleuses.
J'aime ressentir l'air sur ma peau, être en contact avec des matériaux naturels (un joli linge de coton/lin ou une belle couverture l'hiver).
Matières naturelles, enveloppantes.
Tout nu si possible.
Brise légère, chaleur du soleil filtré par un voile ou de la végétation.
Soleil chaud et les habits très léger qui viennent effleurer/caresser la peau.
La chaleur du soleil, le sel marin, le léger vent, la nature brute (roche chaude, sable chaud) ou l'eau ou un textile doux et léger comme du lin ou coton. Un verre frais entre mes mains ou une tisane chaude ou une bouillotte s'il fait froid.
De l'air frais.
Si je devais associer un matériau d'ameublement, je dirais une moquette blanche et haute, comme celles des années 70.
Des matières fraîches et douces en été, chaudes et douillettes en hiver.
De la fraîcheur et de la lumière.
Du sable entre les orteils.
Soit rien, soit les deux mains jointes.*

Questionnaire

Existe-t-il un goût, un plat ou un ingrédient qui évoque pour vous le *dolce far niente* ?

*La tomate, les nectarines, le jambon cru, le vin rouge.
Un Spritz, du poisson ou des plats avec des fruits de mer.*

Le thé, notamment vert et parfumé (jasmin), car il a plein de nuances et s'écoule en plusieurs saveurs / temps dans la bouche, tout en me ramenant aussi à la terre au niveau du goût.

Les repas de mon père dans son jardin suivi du gâteau de ma mère.

Un fruit mûr.

Une belle assiette de pasta.

Le mojito.

Calamars grillés ou poulpe.

La cuisine méditerranéenne, les bbq.

La coriandre.

Fruits frais, produits simples.

Les cakes/tartes aux pommes de mon enfance.

Un petit verre de blanc et des olives.

Tomates mozzarella / spritz / agrumes / fruits comme la pêche ou nectarine ou melon / jambon cru.

Un jus d'orange sanguine.

Le concombre.

Tisane.

Tomate, citrons, glace, pêche, melon.

Tomates mozzarella basilic.

La citronnade ou une bonne limonade, une salade de tomates du marché.

Une pizza sur la terrasse, une bière fraîche et à l'ombre du soleil.

Une ratatouille avec de la fêta.

Pâte fraîches avec tomates et huile d'olive.

«Spaghetti allo scoglio» en bord de mer.

Pastèque melon.

Des plats que je mangeais dans les lieux qui me font penser au dolce far niente.

Thé à la menthe tunisien, pâtisseries tunisiennes.

Café.

Le plateau aperitivo, les olives, le champagne, le jus de fruit, la nectarine froide un peu dur et légèrement salée (de la mer), un verre de blanc ou rosé, guttaïu et pecorino.

Le petit jus (pêche, abricot, poire).

Hummus.

La saveur de la glace.

L'odeur du basilic, des tomates fraîchement cueillies.

Rien de particulier, mais des plats simples et traditionnels préparés avec des ingrédients authentiques. Pâtes et poissons accompagnés de condiments légers.

Chocolat chaud.

Eau et menthe.

En général, de la bonne cuisine artisanale.

Croissants et baguettes.

Glace à la vanille.

Un mélange parfumé de thés au citron.

Agrumes et leurs arômes.

Avez-vous parfois l'impression que le temps ralentit, ou même s'arrête ?

*Oui, absolument. Et ensuite le temps s'allonge et on arrive à faire deux fois plus de choses.
On a l'impression qu'il ralentit mais finalement il passe beaucoup trop vite.
Juste après le farniente de manière rétrospective, j'ai l'impression que le temps a ralenti pendant le temps du far niente. Pendant le far niente, j'ai l'impression de sentir le temps s'écouler, c'est parfois très émouvant.
Trop rarement.
Oui, le temps s'efface.
Que le temps ralentisse, oui un peu, mais avec la pensée que j'aimerais l'arrêter.
Non le temps semble passer très vite.
Il passe autrement.
Le temps est suspendu.
Oui quand le temps n'est pas une contrainte sur le moment.
Le temps se met en pause un cours instant. Plus de téléphone, de montre, que le soleil ou la levée des vagues et du vent pour nous suggérer l'heure approximative.
Oui, j'aimerais qu'il ne reprenne jamais.
Malheureusement non. Le temps passe toujours si vite.
Je ne perçois pas le temps.
Le temps peut ralentir comme on n'y pense pas.*

Comment vous sentez-vous après avoir vécu un moment de *dolce far niente* ?

*Régénéré. Rechargé.
Apaisée.
Très détendue.
Remplie, en vie.
Prête à repartir dans mes activités.
Légère.
Détendue, inspirée, lavée de toute préoccupation.
Ressourcée, apaisée, heureuse.
Planante.
En accord avec soi-même.
Juste bien et sereine.
Rempli de bonheur.
Revivre.
Plus clair dans ma tête.
Souvent, je me sens excitée.
Une sorte de retour à la réalité comme si j'avais été dans un autre monde.
Décagée, calme.
Entière.
Plus tranquille mais le retour à la réalité peut parfois être brutal.
Tranquille. Lente. Un peu brumeuse.
Requiquée.
En général sereine, parfois sentiment de culpabilité.
Perdue et détendue.
Je retrouve sens, but à la vie. Je me sens inspirée, pleine d'idées créatives, pleine d'espoir et rempli d'amour donnée par moi, mon entourage et la nature.
En paix avec moi-même.
Très bien, détendu, équilibré.
Bien, détendu, épanoui, heureux et avec une énergie renouvelée.
Bien-être général.
Rechargé et un peu rêveur.
Plus patient et détendu, et moins stressé pendant un moment.
Plus conscient.
Reconnaissant.
Satisfait.
J'ai envie de faire, d'agir.
Plus connecté à moi-même et régénéré.*

Questionnaire

Et finalement, diriez-vous que ces moments sont importants, voir essentiels pour vous ?

Si oui, pourquoi ?

Oui. Ils permettent de se reconnecter sur soi, de se connecter au présent, d'équilibrer la frénésie du quotidien.

Oui, ce sont des instants de partage, d'échanges et de grand bonheur.

Absolument essentiels si je ne veux pas me perdre. Ils sont essentiels car ils permettent de se reconnecter à soi-même paradoxalement en se déconnectant de soi. Ils permettent aussi d'entrer d'un espace contemplatif qui permet éventuellement à des idées nouvelles d'émerger.

Oh oui...dans un monde où les journées sont chronométrées par le travail et d'autres obligations et que le bruit et les écrans nous aspirent une énergie énorme, il est de plus en plus essentiel pour moi de trouver des petits micro-moments de douce far niente le plus souvent possible.

Je pense qu'ils sont essentiels car ils permettent de se retrouver avec soi, et la nature, de faire le vide de ses pensées et de trouver un équilibre dans notre vie quotidienne de plus en plus rythmée.

Ça devrait, pour la santé mentale et physique parce que les cheveux blancs à 22 ans c'est illégal mais bon pas le time.

Oui c'est important car ça fait du bien et ça ramène de beaux souvenirs.

Des moments précieux, privilégiés, à partager.

Mon équilibre mental.

Bien évidemment ! Pour recharger les batteries, pour penser, pour tout simplement s'ennuyer parfois.

Ce sont comme des moments de méditation où on est en contact direct avec la réalité, la nature, l'essentiel.

Ils sont essentiels parce que l'esprit et le corps se reposent et ils sont en symbiose.

Essentiel. La vie est courte il faut la remplir de moments de bonheur.

Essentiel, pour arrêter le temps. On est tellement drainé à aller vite dans notre quotidien, ce qui est fatigant on a toujours une pression. Donc de pouvoir ralentir un moment ça fait du bien pour respirer.

Oui, ils permettent d'apprécier la vie à sa juste valeur en valorisant des moments de bien-être personnels.

Essentiels pour être bien avec soi-même et retrouver confiance en soi.

C'est très important pour moi de me laisser envoler avec un livre et me détendre sans soucis.

Oui, parce que si je n'ai pas des moments de pause mentale, je n'arrive pas à fonctionner dans le monde dynamique.

Essentiels oui, C'est comme un restart personnel

de mes idées, de mes émotions.

Oui car ils permettent un retour à l'essentiel.

Oui, ces moments sont essentiels pour moi, car j'ai besoin de lâcher prise afin de prendre du recul.

C'est souvent dans ces instants de pause que je parviens à voir les choses plus clairement, à réfléchir différemment, et à prendre de meilleures décisions. Ils permettent une forme de distance mentale qui m'aide à retrouver de la lucidité.

L'essentiel pour profiter pleinement de la vie.

Complètement et même pour la santé. Cela a un effet sur le système nerveux et celui-ci a besoin également de ces mouvements de désactivation. Cela fait vivre également un autre niveau de perception sensorielle. Ils sont indispensables pour trouver un équilibre avec un travail et permettent de mieux se connaître, apprendre de soi avec une approche solitaire et juste avec notre voix dans la tête.

Cela me ressource et me met en paix avec moi-même.

Oui, ce sont les seuls moments, dans notre société actuelle, qu'on s'octroie à ne rien faire où l'on peut se ressourcer, méditer et profiter de l'instant présent.

Vitale, tout va trop vite et il faut toujours tout contrôler de nos jours. On en oublie l'essentiel, profiter et prendre le temps pour nous et profiter du cadre/ de la nature dans laquelle on se trouve. Nous ne sommes pas des machines et il faut prendre le temps d'apprécier les petites choses qui au final nous font le plus grand bien.

Oui essentiels, je souhaiterais en passer d'avantage, dans ma routine car ils me permettent de me déconnecter, de se dissocier de son corps, de voir le monde autour de nous, de se sentir léger et serein.

Oui ! Absolument nécessaires pour me ressourcer et trouver l'harmonie avec le monde.

Importants car je reprends le contrôle de ma vie.

Indispensables pour éviter la dépression nerveuse.

Indispensables pour affronter la vie.

Oui, car ils donnent du sens à tout le reste.

Ils sont très importants, mais aussi rares s'ils sont pleinement vécus.

Pour donner du sens à la vie.

Parce que c'est l'essence même du bien-être.

Oui, c'est très important. Je dirais même essentiel pour gérer le stress du quotidien.

Oui, c'est vrai. Ils me ressourcent et me laissent de l'espace à ma créativité.

Oui, parce que tout être vivant a besoin de se ressourcer, physiquement et mentalement.

Essentiels parce qu'ils me reconnectent à moi-même,

et je pense qu'il est possible de rester dans cet état même en accomplissant des tâches quotidiennes, c'est juste un peu plus difficile.
Oui, car ils me permettent de rêver.
Oui, ce sont des moments d'introspection profonde.
Ils sont essentiels car ils me permettent d'organiser mes pensées, d'évacuer la fatigue mentale et physique et de me préparer à de nouvelles fatigues.

Entretien 01 – Alda et Angela

Retraitées âgées de 80 et 84 ans, interviewées sur la plage après leur baignade quotidienne, installées chacune sur leur chaise, l'une sur une chaise longue, l'autre sur une chaise de plage.

Pour vous, que signifie l'expression *dolce far niente* ?

Alda: *Ne pas avoir de souci, de réflexions, se détendre au bord de la mer, se baigner.*

Pouvez-vous le décrire en quelques mots ou images ?

Alda: *Le bleu azur et la mer calme. Le moment de plus grand bonheur est d'être dans l'eau quand elle est azure, belle azure.*

Angela: *Moi je m'imagine dans la mer sans personne autour de moi.*

Vous arrive-t-il de pratiquer le *dolce far niente* ?

Alda: *Oh oui !*

Angela: *Nous aimerions encore plus profiter de ce doux farniente.*

Le faites-vous de manière consciente ou inconsciente ?

Alda: *Conscient, oui, oui. J'y pense même pendant l'hiver, que ce sera un beau moment.*

Le vivez-vous seulement en vacances ou aussi dans votre quotidien ? Aimeriez-vous l'intégrer davantage dans votre routine ?

Alda: *On ne le pratique pratiquement qu'en vacances.*

Angela: *Nous aimerions en profiter davantage.*

Pensez-vous que l'on puisse emporter le *dolce far niente* avec soi ?

Alda: *Pendant longtemps, oui, puis pendant l'hiver, des sujets plus sérieux surgissent et font oublier cela.*

Que ressentez-vous physiquement quand vous êtes dans cet état de ne rien faire ?

Alda: *Le meilleur moment pour moi, c'est quand je me baigne. La légèreté que procure la mer. L'absence de poids, de gravité, comme une absence de gravité dans les pensées.*

Angela: *Exactement ! Quand tu nages tranquillement au large, tu te sens vraiment libre, sans aucun poids.*

Et mentalement ? Quelles sensations, pensées ou émotions apparaissent dans ces moments ?

Alda: *Mon esprit se vide.*

Angela: *Une sensation de légèreté, se sentir léger, c'est le summum.*

Quand vous vivez un moment de *dolce far niente*, êtes-vous plutôt à l'extérieur ou à l'intérieur ?

Alda: *À l'extérieur, oui oui.*

Angela: *À l'extérieur.*

Si c'est à l'extérieur, dans quel type d'endroit aimez-vous être ?

Alda: *La plage, un lieu du cœur.*

Angela: *La plage.*

Et si c'est à l'intérieur, où cela se passe-t-il le plus souvent ?

Angela: *C'est difficile que cela arrive à l'intérieur parce que tu es toujours occupée par mille choses.*

Quels objets ou ambiances vous aident ou vous inspirent dans ces instants ?

Alda: *La chaise longue, oui. La détente après le déjeuner, le livre, le silence.*

Angela: *Le livre.*

Quelle est votre posture préférée pour savourer le *dolce far niente* ?

Alda: *Je me sens très bien sur la chaise longue et dans l'eau, allongée.*

Angela: *Dans l'eau avec le tube flottant.*

Selon vous, à quoi ressemblerait l'espace idéal pour savourer pleinement le *dolce far niente* ?

Alda: *À l'extérieur, un peu frais, sous des tentes, rideaux dans le jardin.*

Angela: *Pas entourée de beaucoup de monde, avec quelques amis.*

Pensez-vous que l'architecture, le design ou certains objets peuvent favoriser ces instants de *dolce far niente* ? Si oui, lesquels ?

Alda: *Être entouré de choses esthétiquement agréables aide beaucoup.*

Angela: *Oui aussi, parce qu'une chaise particulièrement confortable, ergonomique et tout, peut aider.*

Y a-t-il une odeur ou un parfum qui vous ramène immédiatement au *dolce far niente* ?

Alda: *Toujours lié à la mer, j'ai de bons souvenirs lorsque, en voiture, dans certains virages sur la côte, je sentais les parfums du maquis méditerranéen, un parfum qui, même en hiver, me rappelle ces moments agréables.*

Angela: *Pas moi.*

Quels sons ou bruits accompagnent ce moment pour vous ?

Alda: *Je trouve les vagues très relaxantes, quand la mer n'est pas agitée.*

Angela: *Oui, moi aussi les vagues.*

Y a-t-il une vue, un paysage ou un détail visuel qui vous y transporte ?

Alda: *Toujours le paysage de la mer, l'île avec le phare parce que nous l'avons souvent devant nous, le voilier qui passe, toutes les nuances de bleu.*

Que préférez-vous toucher ou sentir sur votre peau dans ces instants ?

Alda: *L'odeur du sel qui reste sur la peau après la mer, après avoir pris un bain. La chaleur du soleil, quand elle n'est pas excessive.*

Angela: *Moi aussi, j'aime la chaleur du soleil.*

Existe-t-il un goût, un plat ou un ingrédient qui évoque pour vous le *dolce far niente* ?

Alda: *La pastèque, le melon.*

Angela: *Le chocolat, la glace.*

Aimez-vous vivre ce moment seules ou accompagnées ?

Alda: *En compagnie d'un être cher, mais on peut aussi le faire seul, bien sûr, et l'apprécier tout autant.*

Angela: *Oui en compagnie*

Avez-vous parfois l'impression que le temps ralentit, ou même s'arrête ?

Alda: *Oui, mais malheureusement ce moment ne dure pas longtemps, nous aimerions que cela dure plus longtemps.*

Angela: *Tu vois, parfois nous nous rendons compte au dernier moment qu'il est déjà l'heure. (De partir de la plage pour rentrer déjeuner.)*

Comment vous sentez-vous après avoir vécu un moment de *dolce far niente* ?

Alda: *Je ressens la paix, la tranquillité.*

Angela: *Plus détendue.*

Et finalement, diriez-vous que ces moments sont importants, voir essentiels pour vous ?

Si oui, pourquoi ?

Alda: *Ils sont vraiment essentiels, chérie, fondamentaux !*

Angela: *Oui, je suis d'accord. Ils aident à long terme parce que les souvenirs aident.*

Entretien 02 - Davide

Retraité de plus de 65 ans, interviewé sur la plage, assis sur sa chaise de plage recouverte d'une serviette à rayures fixée à l'arrière par deux grandes pinces, sous son parasol. Celui-ci, installé parmi de nombreux autres appartenant à sa famille et à ses amis, formait un cercle d'ombre convivial. Se considère être un spécialiste du *dolce far niente*.

Pour vous, que signifie l'expression *dolce far niente* ?
Dolce far niente ? Une question difficile. Se réaliser d'une manière qui s'oppose au dynamisme, à la rapidité et à la succession des engagements, et consacrer plus de temps à soi-même, à réfléchir sur soi-même. Arrêter toute cette motricité et dire « maintenant, je me consacre à moi-même et à ceux qui m'entourent ».

Pouvez-vous le décrire en quelques mots ou images ?
Dans ces moments de calme, de réflexion, tu corriges le passé et le repenses comme tu le souhaiterais. Penser à moi, à mes affaires, mais en pensant aux belles images, mes montagnes, ou cette image-là (la mer). Les beaux moments de la vie.

Vous arrive-t-il de pratiquer le *dolce far niente* ?
*Absolument. C'est une pratique quotidienne. Mon *farniente* consiste aussi à réfléchir à ce que je vais cuisiner, à imaginer des recettes, à pré-savouer les plats que je vais préparer. C'est faire quelque chose avec toute la sérénité du monde.*

Le faites-vous de manière consciente ou inconsciente ?
Oui de manière consciente parce que c'est exactement ce que je veux, ce que je pensais. Si je veux faire quelque chose, ce n'est pas parce que je dois le faire, mais parce que je veux le faire.

Le vivez-vous seulement en vacances ou aussi dans votre quotidien ? Aimeriez-vous l'intégrer davantage dans votre routine ?
*Dans la vie quotidienne. Maintenant, la situation est « aggravée » parce qu'ici (à la mer), l'oisiveté est presque obligatoire, sous le parasol, on discute avec n'importe qui, et c'est de l'oisiveté pure. À la maison, on fait certaines de ces choses, mais elles sont entrecoupées de promenades, de gymnastique. Qui s'intègrent ensuite à la lecture, par exemple. Je ne manque pas la *settimana enigmistica*, car c'est essentiel pour le cerveau. La conscience de l'oisiveté est plus importante ici qu'à la maison, car l'environnement vous y incite.*

Que ressentez-vous physiquement quand vous êtes dans cet état de ne rien faire ?
Ahhh. La paix intérieure. J'ai fait ce qui devait être fait. La paix mentale et physique. Un excès de paix physique.

Quand vous vivez un moment de *dolce far niente*, êtes-vous plutôt à l'extérieur ou à l'intérieur ?
*C'est surtout à l'intérieur, entre les quatre murs de la maison, que c'est plus facile. Quand je suis à l'extérieur, comme à la plage, même si je suis en train de me détendre, c'est un *otium* actif, on est en compagnie, il y a trop de monde, les petits-enfants, des bruits, et il est donc difficile d'être dans un état pur de *farniente*.*

Si c'est à l'intérieur, où cela se passe-t-il le plus souvent ?
Sur le canapé, quand je m'allonge vraiment, je me détends, même sur une chaise confortable dans la pièce.

Quels objets ou ambiances vous aident ou vous inspirent dans ces instants ?
Aucuns en particulier. C'est plutôt ma femme qui utilise des objets comme un vase, et le peint. Elle apprécie des moments créatifs pour se détendre.

Quelle est votre posture préférée pour savourer le *dolce far niente* ?
Flotter dans l'eau, oui, quand tu es ici et que tu flottes là (montre le large de la mer), tu as le cœur en paix. À la maison, c'est un peu difficile de reproduire cette situation. Et donc, la posture est celle du canapé. Assis sur le canapé. Quand vraiment je ne fais RIEN.

Pensez-vous que l'architecture, le design ou certains objets peuvent favoriser ces instants de *dolce far niente* ? Si oui, lesquels ?
Oui, par exemple, depuis des années, ma position est immuable, assise dans le même fauteuil depuis 50 ans. Un environnement familial avec mes meubles disposés de la même manière depuis des années.

Y a-t-il une odeur ou un parfum qui vous ramène immédiatement au *dolce far niente* ?
L'odeur familière de la maison et, au printemps, lorsque j'ouvre la fenêtre, sentir l'odeur de l'herbe fraîchement coupée, c'est une sensation de paix, d'espace.

Quels sons ou bruits accompagnent ce moment pour vous ?
Les bruits me dérangent. Mais quand je lis un livre ou que je fais des mots croisés, cela ne me dérange pas d'écouter de la musique douce, du piano, du vieux

jazz, mais à faible volume.

Y a-t-il une vue, un paysage ou un détail visuel qui vous y transporte ?

Ma maison est toute blanche, d'un blanc un peu terne, feutré, presque beige très clair. C'est une couleur qui m'apaise. C'est une couleur qui m'a toujours accompagnée, c'est toujours celle qu'il y a eu chez moi. Un blanc tendre.

Que préférez-vous toucher ou sentir sur votre peau dans ces instants ?

J'adore la chaleur. Le contact humain, un baiser, une caresse avec mes proches. Le contact physique avec des personnes que je ne connais pas me dérange. Par exemple, je n'ai jamais fait une queue et je pense que je ne n'en ferai jamais.

Existe-t-il un goût, un plat ou un ingrédient qui évoque pour vous le dolce far niente ?

Je n'ai pas de goût particulier, mais peut-être un petit dessert après le repas, parce que j'aime trop ça, même si je suis au régime. S'il y a vraiment quelque chose, c'est le goût sucré.

Aimez-vous vivre ce moment seul ou accompagné ?

Je dois être seul, aussi avec ma femme, mais chacun a son espace.

Avez-vous parfois l'impression que le temps ralentit, ou même s'arrête ?

Le temps m'échappe, il passe trop vite dans la vie quotidienne et, heureusement, il ralentit pendant les moments de farniente.

Comment vous sentez-vous après avoir vécu un moment de dolce far niente ?

Satisfait.

Et finalement, diriez-vous que ces moments sont importants, voir essentiels pour vous ?

Si oui, pourquoi ?

Ils sont essentiels pour se régénérer.

Entretien 03 - Luca

Designer indépendant, âgé d'environ 50 ans, interviewé sur la plage, assis sur un paddle posé sur un amas d'algues.

Pour vous, que signifie l'expression *dolce far niente* ?

Le dolce far niente pourrait être le moment idéal pour réfléchir, pour penser à tout ce à quoi vous ne parvenez pas à consacrer du temps, et donc en réalité, le farniente est une activité, ce n'est pas ne rien faire, c'est une occasion.

Pouvez-vous le décrire en quelques mots ou images ?

Le dolce far niente pourrait être associé à la paix, la sérénité, la réflexion, l'introspection.

Vous arrive-t-il de pratiquer le *dolce far niente* ?

Je le recherche désespérément chaque fois que je le peux, oui, oui, c'est justement le fait de ne rien faire au quotidien qui est lié à un moment de méditation que je me réserve le matin et qui m'aide à organiser mon temps et ma journée, qui devient plus fluide, plus concentrée. Je parviens à être plus concentré. Même si je me consacre justement à un doux farniente.

Le faites-vous de manière consciente ou inconsciente ?

Consciente.

Le vivez-vous seulement en vacances ou aussi dans votre quotidien ? Aimerez-vous l'intégrer davantage dans votre routine ?

Chaque matin au quotidien, ce moment de méditation, ne rien faire, faire taire le brouhaha dans sa tête. C'est un moment où tout s'apaise de manière positive, avec des répercussions potentiellement positives que je constate d'ailleurs.

Pensez-vous que l'on puisse emporter le *dolce far niente* avec soi ?

Absolument oui.

Que ressentez-vous physiquement quand vous êtes dans cet état de ne rien faire ?

Alors, tout cela est lié à une relaxation, à une concentration sur moi-même, je suis très détendu.

Et mentalement ? Quelles sensations, pensées ou émotions apparaissent dans ces moments ?

Mentalement, le fait de réduire la confusion, le bruit qui règne constamment dans ma tête est tout de même un moment utile, qui m'aide, qui n'est pas facile, que je ne parviens pas toujours à faire avec la même intensité et la même efficacité, mais qui, au niveau mental, lorsque j'y consacre toute mon attention, me permet de sentir la différence

et d'avoir des objectifs quotidiens plus clairs.

Quand vous vivez un moment de *dolce far niente*, êtes-vous plutôt à l'extérieur ou à l'intérieur ?

En général, je suis toujours à l'intérieur de quelque chose, car je fais le relai au matin, entre le réveil et mon thé quotidien. Ou bien, un autre moment où mon cerveau s'active et où j'éteins la radio, c'est quand je suis seul dans ma voiture. Je suis donc toujours à dans quelque chose d'une manière ou d'une autre.

Si c'est à l'intérieur, où cela se passe-t-il le plus souvent ?

Je dirais que l'endroit peut changer. Mon activité quotidienne se déroule toujours de la même manière et, en général, je préfère le canapé. Certains s'installent par terre, moi je m'installe sur le canapé. Et puis, bien sûr, la voiture, le fait de lier ce farniente au niveau mental peut-être, mais qui en réalité est exactement le contraire, car en fait, cela fait naître beaucoup d'idées, et puis, conduire est une chose tellement ancrée en nous que nous n'y prêtons plus attention. C'est vraiment une action automatique et cela peut donc être lié d'une certaine manière à ce farniente.

Quel type d'environnement vous semble le plus propice pour pratiquer un moment de *dolce far niente* ?

Pour moi, c'est une situation plus intime, plus isolée, plus solitaire, plus protégée, je ne sais pas comment dire. Probablement, dans une situation comme celle-ci, sur une plage bondée, ce serait plus compliqué pour moi. Même si je suis en vacances, je passe mon temps à ne rien faire dans l'eau et je vais toujours dans l'eau au moins une demi-heure par jour, et là aussi, je peux associer ce moment à cela.

Quelle est votre posture préférée pour savourer le *dolce far niente* ?

Assis, certainement assis. Puis assis dans différentes positions, je n'ai pas de position spécifique. Parfois je croise les jambes, parfois non. Mais j'ai tendance à rester assis.

Selon vous, à quoi ressemblerait l'espace idéal pour savourer pleinement le *dolce far niente* ?

L'espace idéal serait probablement un espace intime, pas trop dispersif d'un point de vue spatial et visuel, probablement un espace un peu plus intime, un peu

plus protégé. Cela ne veut pas dire qu'il ne doit pas avoir une belle ouverture sur l'extérieur, d'où l'on peut porter son regard vers l'extérieur. Mais un grand espace ouvert ne me semble certainement pas être le bon endroit, je m'imaginerais plutôt dans un espace plus intime.

Pensez-vous que l'architecture, le design ou certains objets peuvent favoriser ces instants de dolce far niente ? Si oui, lesquels ?

L'architecture à 100 %, absolument. L'architecture parfois même rend cette situation réelle, la provoque. Il existe des environnements dans lesquels on se sent plus détendu, plus protégé, plus intime que dans d'autres situations plus ouvertes, où l'on est plus exposé. Au niveau des objets, le canapé est probablement celui qui se rapproche le plus de l'action de s'asseoir et qui est le plus associé au farniente. Peut-être aussi un fauteuil, mais le canapé est sans doute l'expression la plus correcte de ce concept.

Y a-t-il une odeur ou un parfum qui vous ramène immédiatement au dolce far niente ?

Sans aucun doute l'odeur de la maison. Mais je ne saurais la définir exactement, car c'est un mélange de plusieurs choses, à savoir l'odeur des personnes qui fréquentent la maison et le parfum d'intérieur que l'on a choisi. Cependant, aucune odeur n'est prédominante, car c'est toujours un mélange de plusieurs choses.

Quels sons ou bruits accompagnent ce moment pour vous ?

Le silence est certainement la condition la plus intéressante à mon avis, car dans le silence, on entend beaucoup plus de choses que l'on n'entendrait normalement pas... Ou alors, pourquoi pas une musique de fond, pas trop forte. Mais le silence est à mon avis la chose la plus intéressante.

Y a-t-il une vue, un paysage ou un détail visuel qui vous y transporte ?

Certainement un panorama matinal ou lié au coucher du soleil, les deux extrêmes de la journée. Ce sont probablement les deux conditions qui s'en rapprochent le plus.

Que préférez-vous toucher ou sentir sur votre peau dans ces instants ?

Des tissus, certainement, des tissus doux, des tissus

sur la peau. Cela pourrait aussi être de l'eau à 100%.

Existe-t-il un goût, un plat ou un ingrédient qui évoque pour vous le dolce far niente ?

Je relie tout cela au thé vert. Parce que le thé vert fait partie de mes habitudes quotidiennes du matin. Je ne prends généralement pas de petit-déjeuner, mais je ne manque jamais de boire un thé vert, généralement japonais.

Aimez-vous vivre ce moment seul ou accompagné ? Cela dépend de la situation, mais en général, seul.

Avez-vous parfois l'impression que le temps ralentit, ou même s'arrête ?

J'ai souvent l'impression qu'il ralentit et s'arrête, mais en réalité, c'est tout le contraire, c'est une constante.

Comment vous sentez-vous après avoir vécu un moment de dolce far niente ?

Je me sens revigoré, plus concentré, plus serein, car c'est aussi un moment pour mettre de côté les soucis, les problèmes, et donc un moment pour remettre les choses en perspective et être ainsi plus concentré.

Et finalement, diriez-vous que ces moments sont importants, voir essentiels pour vous ?

Si oui, pourquoi ?

Je dirais qu'ils sont absolument essentiels, car nous vivons tous des journées au rythme effréné, trépidant, il y a toujours quelque chose à faire, à peine avez-vous terminé une tâche qu'une autre vous attend déjà. C'est donc en réalité un besoin physiologique, oui, à 100%.

Entretien 04 - Chiara

Employée âgée d'environ 45 ans, interviewée sur la plage, assise sur un paddle posé sur un amas d'algues.

Pour vous, que signifie l'expression *dolce far niente* ?
Cela signifie avoir du temps pour moi. Ne rien avoir d'urgent à faire. Faire des choses pour moi sans rythme, sans priorité, sans précipitation. Ainsi, je peux faire ce que je veux.

Vous arrive-t-il de pratiquer le *dolce far niente* ?
Oui, ces derniers temps, je me réserve deux heures par jour pour moi, que je consacre à la pratique du yoga, à la lecture d'un livre, à rester en silence pour réfléchir à des choses ou ne penser à rien.

Le faites-vous de manière consciente ou inconsciente ?

Oui, j'en ai vraiment besoin. Je ne l'avais jamais fait, parce que je n'avais jamais le temps et je me rendais compte qu'il y avait quelque chose qui m'échappait. Je n'avais pas de temps morts et j'en ai souffert pendant quelques mois. Je me réveillais la nuit et je ne pouvais plus dormir pendant 3 ou 4 heures, et j'ai compris que j'avais vraiment besoin de ce temps pour réfléchir, pour faire mes choses que je n'avais jamais eu le temps de faire.

Le vivez-vous seulement en vacances ou aussi dans votre quotidien ? Aimerez-vous l'intégrer davantage dans votre routine ?

Dernièrement, même dans ma vie quotidienne. Même pendant cette demi-heure que je passe dans le train. Avant, j'avais toujours quelque chose à faire, à organiser. Maintenant, non, cette demi-heure est vraiment un moment pour moi. Même si c'est juste pour regarder par la fenêtre. Je me suis rendu compte que j'ai pris le train pour Milan pendant 24 ans et que je n'ai jamais regardé par la fenêtre. Je ne savais pas vraiment ce qu'il y avait dehors. J'étais toujours là avec mon ordinateur, mes appels téléphoniques. Maintenant, je suis là, je regarde par la fenêtre et je vois plein de choses que je n'avais jamais vues.

Que ressentez-vous physiquement quand vous êtes dans cet état de ne rien faire ?

Physiquement, je pense que je retrouve mon équilibre, je me détends, mes nerfs se calment. Grâce à ce doux farniente, je suis devenue beaucoup plus patiente envers tout le monde. Je pense que je ne me mets plus en colère depuis que je prends ces moments pour moi.

Et mentalement ? Quelles sensations, pensées ou émotions apparaissent dans ces moments ?

C'est étrange, c'est comme si j'étais beaucoup plus sûre de ce que je veux faire. Comme si les choses auxquelles j'accorde désormais de l'importance s'ancraient concrètement dans mon esprit, alors qu'auparavant elles étaient éphémères. Mais maintenant que je leur consacre du temps, je me sens très sûre de ce que je dois faire.

Quand vous vivez un moment de *dolce far niente*, êtes-vous plutôt à l'extérieur ou à l'intérieur ?

Souvent à l'intérieur. J'ai vécu dans ma maison pour la première fois pendant la pandémie et j'ai enfin compris que c'était chez moi. Et maintenant, j'aime ne rien faire, même assise sur un meuble où je ne devrais pas m'asseoir en théorie, et je vois donc la maison sous un autre angle et je l'aime davantage. Il y a quelques années, j'ai peint le plafond de la salle de bain. Je l'ai peint en noir avec des étoiles dorées et j'étais sur une échelle. Quand je me suis assise pour attendre que la peinture sèche, j'ai regardé la salle de bain depuis l'échelle et j'ai passé un merveilleux moment à ne rien faire, satisfaite de mon travail. Souvent, il faudrait voir les choses sous un autre angle.

Si c'est à l'intérieur, où cela se passe-t-il le plus souvent ?

Un endroit spécifique : assise ou allongée sur le sol du salon ou de la véranda. Des espaces très lumineux et dégagés. J'ai besoin d'espace.

Quel type d'environnement vous semble le plus propice pour pratiquer un moment de *dolce far niente* ?

Mon moment préféré, où parfois je n'entends plus rien, c'est le soir au coucher du soleil. Parfois aussi tôt le matin, mais souvent mon esprit est déjà tourné vers la journée, vers tout ce que j'ai à faire, alors qu'au coucher du soleil, j'ai heureusement déjà presque tout fini et il n'y a personne à la maison. Je suis tellement dans mon monde que mes chats viennent me rejoindre comme s'ils étaient attirés. Ils s'installent près de moi et se mettent eux aussi à ne rien faire avec moi.

Quels objets ou ambiances vous aident ou vous inspirent dans ces instants ?

Je dirais qu'aucun objet ne m'aide.

Quelle est votre posture préférée pour savourer le dolce far niente ?

Assise les jambes croisées par terre, allongée sur le sol, immobile, je pourrais rester ainsi toute ma vie.

Selon vous, à quoi ressemblerait l'espace idéal pour savourer pleinement le dolce far niente ?

Il faut une pièce comme dans les vieilles maisons siciliennes. Ces pièces étaient réservées aux jours où soufflaient des vents très forts. Il faudrait une pièce vide avec très peu d'objets qui vous font vous sentir bien. Sans distractions, peut-être avec une belle fenêtre donnant sur une vue relaxante.

Y a-t-il une odeur ou un parfum qui vous ramène immédiatement au dolce far niente ?

Oui, une huile indienne que m'a offerte une amie et même si je l'ai terminée, quand je suis dans un moment de farniente, je m'en souviens et je la sens encore.

Quels sons ou bruits accompagnent ce moment pour vous ?

Le son de ma respiration, que j'ai appris à écouter en faisant du yoga. Quand je suis seule dans le silence, j'aime écouter ma respiration, cela me détend énormément.

Y a-t-il une vue, un paysage ou un détail visuel qui vous y transporte ?

Ma terrasse qui donne sur la mer. La couleur de la mer ou les couleurs des arbres.

Que préférez-vous toucher ou sentir sur votre peau dans ces instants ?

L'air sur la peau. Donc, garder la fenêtre ouverte même s'il pleut. Aussi le vent.

Existe-t-il un goût, un plat ou un ingrédient qui évoque pour vous le dolce far niente ?

Le chocolat noir.

Aimez-vous vivre ce moment seule ou accompagnée ?

Tout à fait seule. La difficulté a toujours été de trouver des moments seule, loin de ma famille. Mais j'ai compris que j'avais besoin de ces moments et qu'ils étaient également bénéfiques pour ma famille. Quand mon fils, qui est maintenant plus grand, me voit profiter d'un moment de farniente, il me laisse tranquille car il a compris que c'était important pour sa maman.

Avez-vous parfois l'impression que le temps ralentit, ou même s'arrête ?

Il s'arrête complètement. Parfois, je reviens même en arrière, je me souviens de choses du passé. Des rires d'une collègue qui n'est plus là aujourd'hui.

Comment vous sentez-vous après avoir vécu un moment de dolce far niente ?

Comme si j'allais dans un salon de beauté. Je me sens forte, libérée de toute pensée négative, positive, plus énergique, plus patiente. Quand je pratique le yoga, on me demande souvent : « Qu'as-tu fait ? Tu sembles si détendue. Tu as fait quelque chose à ton visage ? »

Et finalement, diriez-vous que ces moments sont importants, voir essentiels pour vous ?

Si oui, pourquoi ?

Fondamentaux. Parce qu'ils vous changent complètement. De nos jours, s'accorder quelques moments de farniente est le plus beau cadeau que l'on puisse s'offrir. Je ne pourrais pas m'en passer. Ces deux dernières années ont été difficiles à cause de la maladie, mais j'ai réussi à m'en sortir grâce à ces moments de farniente. J'ai écouté mon corps et sans cette écoute de moi-même, je pense que je n'aurais pas réagi ainsi.

En fait, beaucoup me disent : « Mais comment as-tu fait ? » Parce que je n'ai jamais abandonné mes moments de farniente, même à l'hôpital. J'étais vraiment sereine.

Entretien 05 - Antonella

Architecte indépendante, âgée de 50 ans, interviewée sur la plage, assise au pied des dunes, en retrait derrière les nombreuses rangées de parasols.

Pour vous, que signifie l'expression *dolce far niente* ?

*Selon moi, le *dolce far niente* n'est pas nécessairement un état physique, mais plutôt un état d'esprit. Dans la vie que nous menons, avec ce manque de pause et de temps pour nous-mêmes, le *farniente* doit être conquis, car si l'on attend qu'il arrive automatiquement au cours de la journée, il ne pourrait jamais y être. Selon moi, le *farniente* est un moment d'attention à soi-même, pas nécessairement sans rien faire. Je peux donc avoir un moment dédié à moi-même où je fais quelque chose qui m'apporte quelque chose de positif. À mon avis, le *farniente* peut être ce moment, ce laps de temps qui peut aussi être très court. Ce n'est pas nécessairement un concept très long. Le concept de sieste, qui peut être un moment similaire, consiste à se réserver un moment pour être avec soi-même.*

Pouvez-vous le décrire en quelques mots ou images ?

La mer est sans aucun doute un élément qui m'apaise beaucoup et m'apporte beaucoup de sérénité. J'ai donc la chance de pouvoir méditer chaque jour quelques instants et je me retrouve presque toujours au bord de la mer. Le souffle de la mer m'aide à atteindre un état de concentration et donc aussi une relaxation qu'aucun autre élément ne me procure.

Vous arrive-t-il de pratiquer le *dolce far niente* ?

Oui, tous les jours. Depuis quelques années, j'ai décidé de réserver une heure tous les matins pour faire du yoga et consacrer quelques minutes à la méditation afin de pouvoir affronter la journée. Donc oui, tous les jours, j'ai mon moment dédié à moi-même, je l'ai.

Le faites-vous de manière consciente ou inconsciente ?

Consciente, je le recherche vraiment. J'essaie vraiment de le traiter comme un moment de la vie quotidienne. Tout comme je me réveille et me lave le visage, ce qui est pour moi un élément fondamental et incontournable, je consacre également une heure à mon corps et à mon esprit, même si cela n'est pas toujours facile à réaliser. Depuis que je me suis imposée de consacrer ce moment à moi-même, j'ai certes perdu quelques heures de sommeil, mais je les ai certainement gagnées d'un autre point de vue.

Le vivez-vous seulement en vacances ou aussi dans votre quotidien ? Aimerez-vous l'intégrer davantage dans votre routine ?

Non, non, absolument tous les jours de l'année, sans

aucune exception. Je suis capable de faire du yoga même sur le ferry, donc oui, c'est vraiment le moment où je commence ma journée, il n'y a pas d'autre façon de la commencer.

Que ressentez-vous physiquement quand vous êtes dans cet état de ne rien faire ?

Grâce à l'attention que j'ai portée à mon corps ces dernières années, je me sens nettement mieux physiquement. Ce moment de méditation, ce moment de douce oisiveté, est certainement beaucoup plus serein. Même si cela peut paraître stupide, jusqu'à il y a peu, je n'arrivais pas à rester immobile et à me concentrer. Maintenant, je m'assois tranquillement, les jambes croisées, calme et sereine, et je parviens à rester immobile pendant une demi-heure, ce que je ne pouvais pas faire auparavant.

Et mentalement ? Quelles sensations, pensées ou émotions apparaissent dans ces moments ?

Mentalement, c'est compliqué, physiquement, tout est très simple, dans le sens où tu fais quelque chose et tu vois le résultat, il y a une conséquence cause-effet qui est très immédiate. Mentalement, j'ai encore beaucoup de mal. Peut-être que j'ai de bonnes sensations dans l'immédiat, quand je pratique la méditation ou que je suis dans l'instant présent, tout va bien. Mais dès que je reprends ma routine quotidienne, je perds très vite cette sensation, ce qui me désole beaucoup. J'aimerais pouvoir la conserver un peu plus longtemps pendant la journée, peut-être même prendre un moment à d'autres moments de la journée, mais pour l'instant, je n'y arrive pas encore. Nous y travaillons.

Quand vous vivez un moment de *dolce far niente*, êtes-vous plutôt à l'extérieur ou à l'intérieur ?

Jusqu'à récemment, j'avais un chien et je faisais donc de belles promenades. En ville, nous habitons près d'une colline, je faisais donc de belles balades dans les bois, ce qui était également un autre moment de méditation très agréable. Maintenant que je n'ai plus de chien, je dois dire que je passe beaucoup plus de temps à l'intérieur.

Si c'est à l'intérieur, où cela se passe-t-il le plus souvent ?

Je m'installe toujours au même endroit, j'allume ma bougie, je déroule mon tapis, je m'assois tranquillement, sereine, face à l'est.

Quels objets ou ambiances vous aident ou vous inspirent dans ces instants ?

La bougie, sans aucun doute, mon moment bougie, la douceur de son parfum, la lumière qu'elle diffuse. La bougie est sans aucun doute mon objet préféré.

Quelle est votre posture préférée pour savourer le *dolce far niente* ?

Je m'assois les jambes croisées, le dos droit, directement sur le sol. J'utilise un bloc de liège qui m'aide un peu physiquement, mais je suis bien assise directement sur le sol, sans rien sous moi.

Selon vous, à quoi ressemblerait l'espace idéal pour savourer pleinement le *dolce far niente* ?

Il doit certainement s'agir d'un espace baigné de lumière naturelle, qui ne peut donc pas être fermé. À mon avis, il est également très important de pouvoir ouvrir une fenêtre, afin de s'ouvrir vers l'extérieur. Le parquet au sol, ou tout autre élément naturel dégage une chaleur et une douceur différentes de celles d'un carrelage, où cela est certainement plus difficile. J'aime que l'espace soit assez grand et libre, dans le sens où, selon moi, l'esprit doit pouvoir vagabonder pendant ces moments-là. Il est donc important d'avoir un peu d'espace, sans meubles trop proches. Il peut être utile d'avoir un élément naturel, comme une couverture en coton ou quelque chose de similaire, que l'on peut poser par terre ou, en hiver, mettre sur soi, s'envelopper pour se sentir plus à l'aise. Quoi qu'il en soit, de l'espace, de l'air et de la lumière.

Pensez-vous que l'architecture, le design ou certains objets peuvent favoriser ces instants de *dolce far niente* ? Si oui, lesquels ?

Ils sont fondamentaux. Je suis architecte, donc j'ai cette façon de penser et cette capacité, mais il y a certainement la capacité d'aménager l'environnement, il y a des disciplines comme le Feng Shui qui aident beaucoup, j'ai aménagé ma maison selon ses principes. Ces choses aident beaucoup à l'aménagement et, à mon avis, le fait de dire que cet endroit a été conçu spécialement pour cette action de ne rien faire, nous aide à mieux le vivre et à le vivre de cette façon. Je n'aurais jamais l'idée d'aller manger un sandwich à l'endroit où je pratique habituellement, donc cet endroit étant dédié à cet espace et à cette partie de ma vie, je pense qu'il a été conçu dans ce sens, même au niveau architectural.

Y a-t-il une odeur ou un parfum qui vous ramène immédiatement au *dolce far niente* ?

Un parfum que j'apprécie beaucoup est la lavande. Elle m'aide à me concentrer, elle me recentre énormément. J'aime aussi beaucoup tout ce qui est agrumé. Par exemple, l'écorce de citron : je coupe une tranche de citron et je la place près d'une bougie. J'aime beaucoup cette fraîcheur, ce parfum.

Quels sons ou bruits accompagnent ce moment pour vous ?

Aucuns sons, je préfère nettement le silence. J'aime les sons authentiques de la nature, mais les reproductions à écouter chez soi, absolument pas.

Y a-t-il une vue, un paysage ou un détail visuel qui vous y transporte ?

Le ressac de la mer, en tout cas ce mouvement si continu et constant m'aide certainement. Le bleu est ma couleur préférée.

Que préférez-vous toucher ou sentir sur votre peau dans ces instants ?

J'aime beaucoup le vent, la sensation de l'air. Le soleil pendant que je médite, non. Je préfère un endroit ombragé. Pendant l'hiver, je m'enveloppe dans cette couverture en coton épais que j'aime beaucoup, le coton me rappelle cette embrassade.

Aimez-vous vivre ce moment seule ou accompagnée ?
Seule, je pratique toujours seule.

Avez-vous parfois l'impression que le temps ralentit, ou même s'arrête ?

Oui, tout à fait. Surtout quand, dans ces moments-là, j'arrive vraiment à trouver le point qui, malheureusement, ne se produit pas toujours, mais dans ces moments-là, quand je regarde l'heure, une demi-heure s'est écoulée, oui.

Comment vous sentez-vous après avoir vécu un moment de *dolce far niente* ?

Je me sens immédiatement centrée et sereine.

Et finalement, diriez-vous que ces moments sont importants, voir essentiels pour vous ?

Si oui, pourquoi ?

Essentiels ! Vitaux ! Parce qu'il y en a peu. Heureusement, ils sont désormais quotidiens. Sinon, cela n'aurait aucun sens.

Entretien 06 – Enrico, Mara et Zoe

Couple composé d'une enseignante et d'un designer graphique, âgés d'environ 45 ans, accompagnés de leur fille Zoe, écolière de 12 ans. Interviewés chez eux, sur une terrasse ombragée par des voiles suspendues, avec en arrière-plan le bruit de la plage animée.

Pour vous, que signifie l'expression *dolce far niente* ?

Enrico: *La dimension temporelle est moins importante que la dimension spatiale. Ne rien faire signifie aussi ne rien voir. Un espace qui vous laisse le temps de détendre vos yeux. Très souvent, le fait de ne rien faire est perturbé par des images, par des pensées. Le doux *farniente* est un espace mental.*

Mara: *La liberté, disposer de son temps. Cela devient particulièrement agréable lorsqu'il est imposé par un lieu qui y contribue.*

Zoe: *C'est ne pas avoir de projets, ne pas avoir toute sa vie planifiée, avoir la liberté d'aller un peu au hasard.*

Vous arrive-t-il de pratiquer le *dolce far niente* ?

Enrico: *Oui. Personnellement, cet espace me sert à recharger mes batteries. C'est différent de l'ennui de ne rien faire et même de penser. C'est une ouverture à des choses inattendues.*

Mara: *Oui, tout à fait. Dernièrement, j'ai eu l'occasion de le pratiquer souvent et même de le défendre. Peut-être que tu te retrouves à ne rien faire, mais tu décides de t'isoler dans ton espace mental et de le protéger.*

Zoe: *Tous les jours, quelques heures où tu t'ennuies un peu et où tu aimes un peu, ou ça peut aussi être le silence pendant une conversation, qui est parfois gênant. Au contraire, il y a des moments où tu fais une pause pour réfléchir et c'est agréable.*

Le faites-vous de manière consciente ou inconsciente ?

Tous: *Même dans la vie quotidienne.*

Pensez-vous que l'on puisse emporter le *dolce far niente* avec soi ?

Zoe: *Oui.*

Que ressentez-vous physiquement quand vous êtes dans cet état de ne rien faire ?

Enrico: *C'est une pause où j'oublie le sommeil, la faim, et qui devient un espace qui remplit tout. Je n'ai pas vraiment de sensation physique, car c'est comme si j'étais dans un espace vide.*

Mara: *J'apprécie encore plus mon corps, je l'écoute.*

Zoe: *Quand je suis sous l'eau par exemple, je ferme les yeux et je sens ma tête se détacher de la surface, j'entends le bruit de l'eau et je visualise le blanc dans ma tête, c'est magnifique. En plus d'être relaxant, cela donne aussi une vague idée de la méditation. Effacer tout ce qui est à l'intérieur et autour.*

Quand vous vivez un moment de *dolce far niente*, êtes-vous plutôt à l'extérieur ou à l'intérieur ?

Enrico: *En Sardaigne (un endroit où je passe souvent mon temps à ne rien faire parce que je suis en vacances), cela se passe à l'extérieur de la maison (hamac, canapé, terrasse). La maison à Turin est conçue pour stimuler, nous essayons maintenant de purifier les espaces. La maison où je vis au quotidien est remplie d'objets, d'activités et est trop envahissante pour pouvoir être dans un état de *farniente*. Il faudrait un espace dédié à l'intérieur de la maison.*

Mara: *Pour moi aussi, c'est à l'extérieur de la maison, regarder l'horizon. Mais cela m'arrive aussi chez moi à Turin.*

Zoe: *Pour moi, cela peut être à l'intérieur, à l'extérieur, à mi-chemin. Cela peut être simplement dans votre esprit, par exemple il y a des moments où je fais mes devoirs et où je me concentre sur tout autre chose. À ce moment-là, je ne suis ni à l'intérieur, ni à l'extérieur. Je suis simplement dans mon esprit. Je m'évade dans mon esprit.*

Quels objets ou ambiances vous aident ou vous inspirent dans ces instants ?

Enrico: *Le canapé*

Mara: *Les couleurs : une certaine harmonie et moins de couleurs possible (tons neutres), vers le blanc, le vert. Et en Sardaigne, la lumière.*

Zoe: *L'harmonie dans les choses, les objets et les couleurs et comment ils se mélangent ensemble. Je trouve très apaisante une maison à deux couleurs (blanc et vert, blanc et bleu). Peu chaotique. Un environnement agréable où l'on se sent chez soi, un cocktail qui s'accorde avec votre tenue.*

Quelle est votre posture préférée pour savourer le *dolce far niente* ?

Enrico: *Sur le canapé allongé, allongé sur une pelouse*

Mara: *Quand je suis allongée, je me sens coupable.*

Zoe: *Être en horizontal, flotter et voir les cheveux*

flotter, regarder la lune. Parce que la lune est là tous les jours, même si elle change tous les jours. Regarder les étoiles.

Selon vous, à quoi ressemblerait l'espace idéal pour savourer pleinement le *dolce far niente* ?

Enrico: *Du vert, un trou au-dessus, comme dans les anciennes maisons romaines pour pouvoir voir*

le ciel depuis l'intérieur.

Mara: *Notre maison en Sardaigne est pour moi l'endroit idéal : beaucoup de lumière, vue sur la mer, la verdure, petite, avec peu de choses.*

Zoe: *La bulle où nous avons séjourné dans le désert (en Jordanie), avec peu d'objets, un petit espace mais avec peu de choses qui donnent une sensation d'espace. Et de l'intérieur, on peut voir l'extérieur. Ou sinon un espace avec peu de choses, très ordonné, et de l'eau: une piscine, un vase transparent.*

Pensez-vous que l'architecture, le design ou certains objets peuvent favoriser ces instants de *dolce far niente* ? Si oui, lesquels ?

Enrico: *Ils peuvent vous aider à trouver votre espace pour le *farniente*.*

Y a-t-il une odeur ou un parfum qui vous ramène immédiatement au *dolce far niente* ?

Zoe: *La rose qui peut être la rose mouillée, les bougies. Le sel, le sel marin.*

Quels sons ou bruits accompagnent ce moment pour vous ?

Enrico: *L'absence de bruits*

Zoe: *Le ruissellement de l'eau, les gouttes qui tombent. Les bruits liés à la nature.*

Y a-t-il une vue, un paysage ou un détail visuel qui vous y transporte ?

Mara: *L'horizon sur la mer, le double azur.*

Zoe: *Quand le ciel et la mer ont la même teinte ou quand les vagues viennent se briser sur le sable et laissent cette petite mousse.*

Que préférez-vous toucher ou sentir sur votre peau dans ces instants ?

Enrico: *L'herbe*

Mara: *Le vent, l'air pur et frais*

Zoe: *L'air, l'eau, l'absence de gravité*

Existe-t-il un goût, un plat ou un ingrédient qui évoque pour vous le *dolce far niente* ?

Enrico: *Non. Manger ou boire interrompt le *farniente* selon moi.*

Mara: *Non.*

Zoe: *Non. Mais peut-être les chips.*

Aimez-vous vivre ce moment seuls ou accompagnés ?

Ensemble: *Seul-e-s.*

Avez-vous parfois l'impression que le temps ralentit, ou même s'arrête ?

Enrico: *Plus lent oui.*

Mara: *Comme s'il y avait une autre horloge cosmique.*

Zoe: *Ça dépend. Quand je suis dans l'eau, j'ai l'impression d'être seule au monde. Je ne sens pas le temps passer. En revanche, quand je suis chez moi et que je réfléchis, le temps passe plus vite parce que mon esprit est occupé.*

Comment vous sentez-vous après avoir vécu un moment de *dolce far niente* ?

Enrico: *Je me sens rechargé.*

Mara: *Je ressens de la gratitude.*

Zoe: *Je ressens de l'insouciance.*

Et finalement, diriez-vous que ces moments sont importants, voir essentiels pour vous ?

Si oui, pourquoi ?

Enrico: *Essentiels parce que c'est un moment qui m'appartient.*

Mara: *Essentiels parce que je les associe à la liberté.*

Zoe: *Importants parce que sans ces moments, je risquerais de m'effondrer. Peut-être que la journée a été difficile, éprouvante, que les gens sont en colère, et j'oublie tout.*

Entretien 07 - Don Carlo

Père missionnaire, âgé de 60 ans, interviewé à la maison, à table, tôt le matin, face à la mer.

Pour vous, que signifie l'expression *dolce far niente* ?
*La prémisse de cette réponse que je donne est le fait de percevoir que nous ne sommes pas seulement physiques, mais aussi spirituels, aussi des âmes, aussi quelque chose qui n'est pas nécessairement matériel, et que ne rien faire, c'est en réalité donner de l'espace à l'esprit, donner de l'espace à sa propre personnalité qui n'a pas besoin de faire, mais qui a besoin d'être. Il s'agit donc, selon moi, d'une dimension spirituelle. Parce que ne rien faire peut être une action, mais cela peut aussi être une non-action. Ce qui est important, c'est de donner de l'espace et du temps dans sa vie à ce qui n'est pas matériel, à ce qui n'est pas physique. Cela ne peut pas toujours être du repos, le *dolce far niente* peut aussi être quelque chose de fatigant, mais c'est quelque chose qui fait du bien à l'intérieur.*

Vous arrive-t-il de pratiquer le *dolce far niente* ?
Absolument. Il existe des synonymes qui permettent de comprendre ce concept, par exemple « déconnecter », « temps libre », « espace pour l'âme ». Je le vis et je le pratique.

Le faites-vous de manière consciente ou inconsciente ?
*Après tant d'années, cela peut même devenir un automatisme. Mais à certains moments, il faut aussi le rechercher, car le rythme de la vie et les obligations sont parfois oppressants et vous font oublier que vous avez besoin d'un *dolce far niente*.*

Le vivez-vous seulement en vacances ou aussi dans votre quotidien ? Aimerez-vous l'intégrer davantage dans votre routine ?
*Absolument dans la vie quotidienne. Parfois, les vacances sont fatigantes pour moi, car le *dolce far niente*, c'est vraiment déconnecter, et « déconnecter » est un mot fort. Dans la vie que je mène, ce n'est pas seulement un travail physique, c'est parfois aussi le fait de se déconnecter de relations qui ne sont pas toujours peu exigeantes, car mon travail est également très axé sur les relations humaines. Pour moi, le *farniente*, c'est se déconnecter de tout ce qui peut être un engagement dans la vie que l'on mène.*

Que ressentez-vous physiquement quand vous êtes dans cet état de ne rien faire ?
Physiquement, c'est comme si je me rencontrais moi-même.

Et mentalement ? Quelles sensations, pensées ou émotions apparaissent dans ces moments ?
Mentalement, je le vis comme un moment de repos, dans le sens où, compte tenu de ma vie, même les relations exigent un engagement mental, il faut savoir écouter pour donner des réponses. Je trouve cela également régénérant physiquement.

Quand vous vivez un moment de *dolce far niente*, êtes-vous plutôt à l'extérieur ou à l'intérieur ?
*Pour moi, le *dolce far niente* n'est pas un lieu, mais un état psychologique, je peux donc être dedans ou dehors. C'est justement le fait de me rencontrer moi-même. Le *dolce far niente*, pour moi, c'est être seul à l'église en adoration. Je peux aussi dormir, je peux aussi ne pas penser, je peux aussi réfléchir, mais c'est mon rendez-vous personnel avec moi-même.*

Quels objets ou ambiances vous aident ou vous inspirent dans ces instants ?
*À mon avis, la plus belle chose du *dolce far niente*, c'est un silence bruyant, parce que tu es avec toi-même et que le silence ne signifie pas toujours qu'il n'y a pas de bruit, il peut y avoir des bruits, il peut y avoir un mot non-dit, non écrit, parce que même le silence fait du bruit, parce qu'il parle de toi-même, c'est revoir ta vie, revoir tes engagements, ton histoire, tes rencontres. Pour moi, ce que j'associe le plus au *dolce far niente* dans ma réponse à cette question, c'est le silence.*

Quelle est votre posture préférée pour savourer le *dolce far niente* ?
*Dernièrement, pour des raisons de santé, le *dolce far niente* consiste aussi pour moi à me détendre et à m'allonger. Cela peut être dans un fauteuil, dans mon lit, mais en tout cas allongé.*

Y a-t-il une odeur ou un parfum qui vous ramène immédiatement au *dolce far niente* ?
Quand je pense à l'endroit où je vis actuellement, si je dois penser à quelque chose qui me fait du bien, qui me permet de me retrouver, c'est le sel de la mer.

Quels sons ou bruits accompagnent ce moment pour vous ?
Il peut s'agir de musiques, de chansons, de quelque chose qui a fait partie de ma vie. Je peux associer une chanson ou un événement à une rencontre, un regard. Ce n'est pas forcément un son musical.

Y a-t-il une vue, un paysage ou un détail visuel qui vous y transporte ?

La mer, la mer, la mer. La Sardaigne dans le cœur.

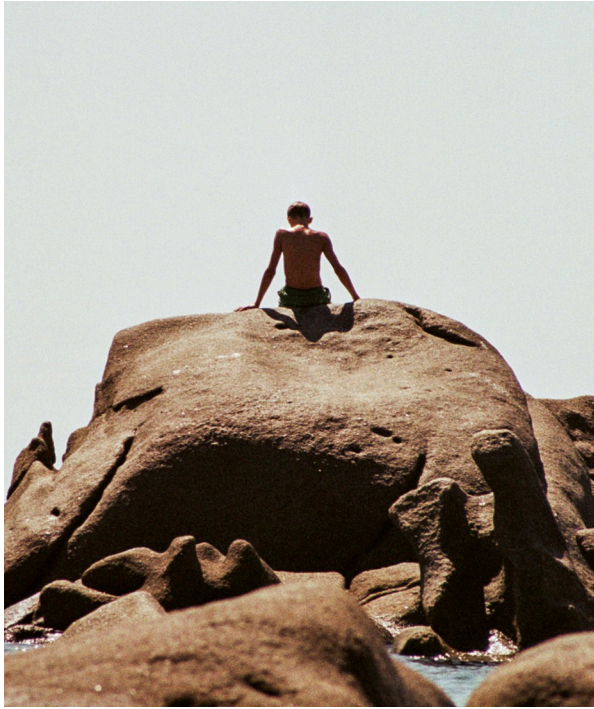
Aimez-vous vivre ce moment seul ou accompagné ?

Ce n'est pas automatique, ce n'est pas comme si le dolce far niente commençait pour moi à cet instant précis. Le dolce far niente est pour moi un état d'esprit, un état d'esprit que l'on peut créer aussi bien dans la solitude qu'en compagnie, qui devient alors pour moi un far niente.

Et finalement, diriez-vous que ces moments sont importants, voir essentiels pour vous ?

Si oui, pourquoi ?

Dans ma vie, ils sont très importants et servent également de guide pour ceux qui me demandent conseil. Je les recommande vivement et les invite à les pratiquer, car nous ne sommes pas seulement physiques, nous ne sommes pas seulement corporels, nous ne valons pas seulement pour ce que nous produisons et faisons. Nous valons pour ce que nous sommes et l'être a besoin de dolce far niente.



Il dolce far niente