

Le jardin public, vers un bien-être sensible

Mémoire de fin d'étude
Mélanie Vente
École Camondo 2025
Mémoire dirigé par Laure Fernandez

Sauf mentions contraires, les photos et dessins présents dans ce mémoire ont été réalisés par l'autrice.
Dans le cadre de la rédaction, une intelligence artificielle a été utilisée ponctuellement dans un but de correction grammaticale et syntaxique du texte.

Remerciements

Je souhaite remercier ma directrice de mémoire, Laure Fernandez, dont l'accompagnement rigoureux m'a constamment poussée à me questionner et à dépasser les évidences.

Je remercie également mes parents, dont le soutien constant m'a permis d'avancer lorsque je pensais me heurter à un mur.

Enfin, je tiens à remercier mes camarades de classe et amis pour leurs conseils précieux et leurs encouragements dans les moments où le doute apparaissait. Leur confiance a été un appui essentiel tout au long de ce parcours

Sommaire

Remerciements

Introduction

1

2

3

Conclusion

Bibliographie

	04
	08
L'histoire du jardin en ville : d'un lieu privé à un espace fonctionnel	16
Genèse	18
L'invention du jardin moderne	22
Le jardin urbain contemporain	26
L'observation des limites des jardins publics standardisés	32
Le contrôle du végétal : entre codes de la ville et milieux appauvris	36
L'homogénéisation des espaces vert : l'inconfort de l'usage	40
L'expérience sensible du bien-être dans les jardins urbains	46
S'immerger sensoriellement	48
Rétablir un cycle lent	62
Renouer avec le vivant	70
Se réunir	84
	96
	102

Introduction

1- KRAUS Nina, *Music and mind : harnessing the arts for health and wellness*, Renée Flemming, 2024, chapitre «Sound Connect Us»

La ville ne s'arrête pas. Son flot de personnes pressées, les publicités agressives plaquées sur les murs des immeubles, la symphonie des klaxons et des sirènes, tout semble courir plus vite que nous. Dans cette agitation continue, nos corps avancent, mais nos esprits s'essouffent. Nos sens sont constamment stimulés : les bruits se superposent, les sollicitations visuelles s'accumulent, et nos gestes suivent un rythme que l'on ne maîtrise plus vraiment. Nos vies urbaines, rythmées par le travail, le bruit et les écrans, ont peu à peu estompé les moments de lenteur et de silence. Mais l'environnement urbain a un impact majeur sur notre état intérieur, comme l'environnement sonore. La neuroscientifique Nina Kraus¹ explique que le bruit constant des villes agit sur le système nerveux, comme une sorte de tension continue dans laquelle le corps reste en alerte, incapable de se relâcher. Ajouté à la sur-stimulation de l'environnement urbain, nos nouvelles habitudes modernes nous imposent de faire les choses vite - se dépêcher d'aller au travail, manger rapidement, courir pour attraper le métro - détériorant notre santé mentale dans un environnement stressant et anxiogène. À force d'être pris dans ce flux, on ne perçoit plus la lumière qui change au fil de la journée, ni la progression des saisons, et le lien avec les environnements naturels s'amenuise. L'environnement minéral dans lequel nous évoluons contribue à une forme de déconnexion avec le vivant, avec le temps, et instaure un rythme épuisant à la fois pour le corps et l'esprit.

2- WILLIAMS Florence,
*The Nature Fix: Why
Nature Makes us
Happier, Healthier, and
More Creative*, W. W.
Norton&Company, 2018,
p. 12

Mais au milieu du tumulte urbain, des lieux se démarquent par les bienfaits qu'ils apportent, des espaces qui structurent la ville tout en la rendant plus habitable : les jardins publics. Dans *The Nature Fix*, Florence Williams écrit : « Si le stress est la maladie du XXI^e siècle, alors la nature en est l'antidote² ». À la lumière de cette idée, les jardins urbains apparaissent comme des solutions concrètes pour un bien-être en ville. Cependant le jardin public ne constitue pas une forme unique : il recouvre des manières de faire jardin très différentes, dont les intentions, les modes de conception et de gestion influencent profondément l'expérience sensible et les effets sur le bien-être qu'ils peuvent offrir.

3- ULRICH Roger S.,
« View Through a Window
May Influence Recovery
from Surgery », *Sciences*
224(4647), 1984, p. 420-421

4- KAPLAN Stephen et
KAPLAN Rachel, « The
experience of Nature »,
Cambridge University
Press, 1989

5- LAÏLLE Pauline,
PROVENDIER Damien,
COLSON François, « Les
Bienfaits du végétal en
ville », *Plante & Cité*, 2014

De nombreuses études montrent que la nature a des bienfaits sur la santé mentale et le cerveau, réduisant à la fois le stress, améliorant l'humeur et les capacités cognitives. Je citerais quelques études les plus marquantes, comme celle de R. Ulrich, *View Through a Window May Influence Recovery from Surgery*³, comparant l'état de santé de deux groupes de patients après une chirurgie dont l'un avait une vue qui donnait sur un mur, tandis que l'autre groupe donnait sur un arbre. Il a alors constaté que les patients avec une vue sur la nature ont montré de meilleures performances de récupération, avaient eu besoin de moins d'analgésiques et étaient sortis de l'hôpital plus rapidement. Les résultats ont ainsi permis de conclure qu'avoir une vue donnant sur la nature avait un effet thérapeutique réel permettant de réduire le stress psychologique et la douleur perçue, tout en accélérant la récupération physique. Le couple Kaplan avait également permis de conclure que la proximité d'un espace vert améliore les capacités cognitives en exposant la *Théorie de la Restauration de l'Attention (ART)*⁴. Selon eux, la fascination douce désigne cette attention spontanée que l'on porte aux environnements naturels. Celle-ci ne demande aucun effort, nous permettant de récupérer d'une fatigue mentale engendrée par l'attention dirigée, une concentration intense et non naturelle. Le contact avec la nature, qu'il soit dans un parc ou à la montagne, impacte le bien-être de l'homme.

En complément du bien-être mental des citoyens, les parcs urbains contribuent également au confort des villes grâce à leur fonctions écosystémiques. Une étude menée en 2014 par l'association *Plante&Cité*⁵ met en lumière les services écosystémiques que la nature rend à la ville : les arbres atténuent la chaleur et réduisent l'effet d'îlots urbains de près de deux degrés, filtrent l'air que nous respirons et limitent certaines maladies respiratoires et joue également un rôle de gestion des inondations.

6- « Les squares et les
parcs urbains », *Préfet de
la Région Guadeloupe*, 11
décembre 2015, p.1

Enfin, les jardins urbains constituent pour les citoyens des espaces de pause et de respiration, offrant des possibilités de détente et de loisir en plein air. Ce sont des espaces « à vocation ludiques et récréatives principalement, un lieu de convivialité⁶ ». On y rencontre des joggeurs, des chiens qui promènent leur maître, des enfants qui jouent dans une aire de jeux, des étudiants allongés sur la pelouse, ou un trentenaire assis sur un banc bouquinant un livre. Espaces de détente, de rupture avec la ville, ils apportent un moyen de prendre l'air pour les citoyens qui n'ont pas accès à un coin de nature pour s'évader. Le jardin devient lieu de rencontre, de solitude, d'évasion. Un espace fait de petits riens qui nous font du bien : un rayon de soleil, l'odeur de la pelouse récemment tondue, les rires des enfants au loin, la joie innocente d'un chien qui ramène le bâton à son maître.

Cependant, la relation que le jardin public entretient avec le végétal apparaît souvent superficielle, limitant le confort et proposant un bien-être sommaire. Le végétal qui s'y déploie reste souvent très maîtrisé : formes uniformisées, entretien constant du végétal limitant le développement de la biodiversité, additionné aux politiques de verdissement qui privilégient trop souvent un aménagement paysagé lisse dans les jardins publics plutôt que son expérience sensible. Ces choix produisent des paysages où la nature est présente, mais rarement immersive. Le citoyen ne parvient pas à s'extraire de la ville : les sens continuent d'être sollicités par son rythme et l'espace perd sa capacité à offrir un ralentissement, une profondeur, une relation au vivant. Le jardin se doit de se renouveler pour répondre à un nouveau cadre urbain, celui d'une ville en pleine mutation. Nous sommes de plus en plus nombreux à migrer vers la ville, multipliant les flux et rendant difficile l'accès au logement. Le jardin ne peut plus être seulement une simple respiration habillée d'une pelouse et de quelques arbres.

Cette tension amène en effet à interroger la place de la nature dans les jardins urbains et à se demander **comment renouer, malgré tout, dans les jardins en ville, avec un rapport sensible à la nature, capable de nous apporter un véritable bien-être**. Il ne s'agit pas seulement d'intégrer un espace vert au sein de la ville, ni d'ajouter une présence végétale comme un simple correctif au paysage bétonné. La question porte davantage sur la manière dont ce végétal est pensé, agencé, vécu par les usagers. Lorsque la nature est réduite à un simple décor maîtrisé, elle peine à offrir une véritable expérience sensorielle. Ces enjeux nous amènent à interroger les limites à l'épanouissement de l'homme dans les jardins publics et à se pencher sur les différentes manières de concevoir le jardin comme un espace de soin.

Pour mieux appréhender ces questions, ce mémoire introduira d'abord l'histoire du jardin en ville, permettant de comprendre comment s'est construite sa place au sein de la ville et d'identifier les logiques culturelles, sociales et spatiales qui ont mené à la forme qu'on lui connaît aujourd'hui en France. Cette lecture est complétée par des observations critiques du jardin public menant à une analyse des limites au bien-être du citoyen. Il s'agit de porter un regard critique sur certains jardins que l'on retrouve souvent en ville et qui, dans leur conception, limitent la qualité de soin que pourrait apporter ces espaces. Enfin, une approche sensible, fondée sur l'expérience corporelle et sensorielle des lieux, vient enrichir cette réflexion en s'intéressant à la manière dont les jardins sont réellement vécus. Elle permet d'explorer les qualités de soin que certains espaces peuvent offrir, tant pour l'homme que pour le vivant.

Le croisement de ces regards permet de proposer une lecture critique des formes contemporaines du jardin public et d'interroger leur capacité à être réellement ressentis, vécus, perçus, capables d'offrir un véritable bien-être. À travers cette démarche, il s'agit de dépasser l'idée d'un simple espace vert pour interroger le jardin comme un lieu vivant, un espace de soin, une expérience sensorielle capable d'accompagner le citoyen dans un rapport renouvelé à la nature en ville.

Le corpus de ce mémoire se compose d'ouvrages de références sur l'histoire du jardin en ville, s'appuyant notamment sur les travaux de Charles-François Mathis, Emilie-Anne Pépy ou encore Michel Conan, permettant de mieux contextualiser la conception du jardin public aujourd'hui. Ce corpus théorique est mis en regard sur un corpus paysager qui repose sur une sélection de jardins urbains et d'espaces paysagers étudiés à travers des observations de terrains, des expériences sensibles et personnelles, et des références théoriques. Ces jardins, observés dans différents pays, ont été choisis pour leur capacité à révéler différentes manières de concevoir et de vivre le végétal en ville, et ainsi nourrir une réflexion personnelle sur la façon dont le jardin pourrait devenir un espace de bien-être sensible.



1

L'histoire du jardin en ville : de lieu privé à espace fonctionnel

Genèse

Bien avant l'apparition des jardins publics que l'on connaît aujourd'hui, les premières formes de jardin apparaissent à l'Antiquité, comme en témoignent les jardins mésopotamiens et les fameux *Jardins Suspendus de Babylone* – dont l'existence reste à débattre. Certains jardins dans la ville combinent culture potagère et lieu de fraîcheur, tandis que d'autres portent une dimension religieuse ou palatiale, comme les jardins de temples⁷. Ce modèle de jardin clos se poursuit au Moyen Âge avec les jardins monastiques appelés *Hortus Conclusus*, emblématiques du jardin médiéval et qui servaient au recueillement et à l'éveil spirituel, séparés de la ville, ne constituant pas de véritables espaces d'agrément⁸.

7- « Jardins de l'Antiquité : Mésopotamiens et Egyptiens », *Jardiniers professionnels*, 13 Mai 2016

8- MOSSER Monique et TEYSSOT Georges, *Histoire des Jardins*, Flammarion, 2002

9- CONAN Michel,
*Dictionnaire historique
de l'art des jardins*, Hazan,
1997

Mais à la Renaissance, le jardin change de statut et devient un outil d'ornement et de représentation. Inspirés des modèles italiens, les jardins adoptent des parterres réguliers, pièces d'eau, conception symétrique où le végétal devient architecture, censé incarner le prestige des familles princières⁹. Il exprime une esthétique de l'ordre et de la perspective, devenant un prolongement de la demeure aristocratique et un cadre de sociabilité. Les jardins d'apparat se multiplient sous le règne de Louis XIV, censés renforcer le pouvoir en place en regroupant les élites vers la capitale. Les *jardins classiques* d'André Le-Nôtre (Versailles, Tuilerie) incarnent un idéal de maîtrise géométrique de la nature et deviennent des théâtres sociaux où le végétal est mis en scène pour affirmer le pouvoir monarchique.

10- MATHIS Charles-François, PÉPY Emilie-Anne, *La ville végétale, histoire de la nature en milieu urbain*, Champ Vallon, 2017

C'est à ce moment-là que se développent les premiers mails et cours, noms donnés aux promenades publiques, réservées à la haute société¹⁰. Dans ces promenades, la nature est soigneusement ordonnée et sert de toile de fond aux usages mondains, renforçant encore l'idée que le jardin est un lieu de distinction sociale, autant qu'un cadre paysager. Cependant, avec l'évolution importante de la ville, le jardin d'apparat prend une fonction sanitaire. Cette évolution résulte des médecins du XVII^e siècle qui préconisent la promenade comme médecine préventive et voient dans les jardins le moyen de garder la santé, d'autant plus que les préoccupations sanitaires dues à une croissance démographique imposent de plus en plus de repenser la ville et ses usages¹¹.

11- Ibid

L'invention du jardin moderne

C'est entre le XVIIIe et le XIXe siècle que le jardin, jusque-là réservé aux élites, commence à se transformer en espace ouvert, pensé pour la promenade, l'hygiène et l'usage collectif. Mais un changement majeur dans l'histoire du jardin public se produit lors de la Révolution industrielle, entraînant une forte croissance démographique. Les conditions de vie dans la ville deviennent précaires : pollution, densité de population, épidémies. Ce besoin se renforce d'autant plus quand on observe que le taux de mortalité est supérieur dans les centres urbains qu'à la campagne, et les maladies qui s'y développent. Avec la montée de l'hygiénisme sous Haussmann, qui voit dans ces espaces verts un remède aux maladies qui se développent dans la ville¹², on cherche à créer une ville plus respirable, moins sale, en introduisant des espaces verts accessibles à tous.

12- FRAYSSE Romane, « Les métamorphoses de Paris à l'ère des hygiénistes », *Paris ZigZag*, 16 juillet 2025

C'est au XIX^e siècle que le jardin public moderne devient une politique urbaine, pensée et organisée pour répondre aux besoins d'hygiène, de promenade et de sociabilité des habitants. Le Comte de Rambuteau, alors préfet de la Seine, joue un rôle majeur dans l'aménagement urbain de la ville de Paris en perçant de grandes avenues, notamment les *Champs-Élysées*, et en aménageant des squares et des jardins, dont le *square Jean XXIII* à Paris, le premier de la ville inauguré en 1844. Ces interventions poursuivent des objectifs à la fois esthétiques et sanitaires. Dans ses écrits, Rambuteau décrit la nature comme un moyen de nettoyer la ville : « Les arbres, ces bons amis de l'homme qui recréent les yeux et épurent l'air¹³ ». L'idée de grands espaces verts s'impose en France, notamment avec les Bois de Boulogne et de Vincennes, encadrant Paris, construits sous Napoléon III, à l'imitation de *Hyde Park* à Londres ; ils permettent à la population (toutes classes sociales confondues) d'avoir l'illusion du "grand air" à proximité de chez eux¹⁴. Ces grands parcs au sein de la ville sont vus comme ayant de véritables vertus pour la population. Andrew Wynter, dans un article qu'il consacre à Londres, décrit d'ailleurs *Hyde Park*, tel qu'il le découvre depuis une montgolfière, comme un « poumon de grenouille¹⁵ » dans lequel les citadins pénètrent « pâles et fatigués¹⁶ », avant d'en ressortir « radieux et rubiconds¹⁶ ».

13- RAMBUTEAU (Comte de), *Mémoires du comte de Rambuteau*, publiés par son petit-fils, Calmann-Lévy, 1905, p.377

14- YON Jean-Claude, « Parcs et jardins parisiens », *Histoire par l'image*, 2025

15- WYNTER Andrew, *Our Social Bees; or, Pictures of Town & Country Life, and other papers*, Victorian London, 1865, p.200

16- Ibid

17- Ibid

18- LEGROUX Gille, « Des jardins ouvriers contre l'alcoolisme... et le socialisme - 1913 », *Clio-Texte*, 1er Juin 2024

Enfin, la fin du XIXe siècle voit naître une autre forme de jardin urbain : les jardins ouvriers, fondés en France en 1896 par l'Abbé Jules Lemire avec la *Ligue du Coin de Terre et du Foyer*. Les jardins publics s'inscrivent alors dans une logique sociale : améliorer les conditions de vie des classes populaires. La croissance des villes entraîne des conditions de logement insalubres pour les familles modestes, qui trouvent dans les jardins un moyen de prévention pour l'ouvrier contre l'alcoolisme en « le détournant du chemin du cabaret¹⁸ ». Le jardin en ville se redéfinit pour répondre aux enjeux urbains de l'époque qui prennent alors une tournure sociale. À ce moment-là, le jardin cesse d'être seulement un lieu d'agrément ou de privilège destiné à une certaine classe sociale, pour devenir un espace récréatif et utilitaire, répondant aux enjeux de la période industrielle.

Jardin urbain contemporain

Le jardin public, tel qu'on le connaît aujourd'hui, s'intègre dans les enjeux des nouveaux modes d'habiter la ville, devenant une composante urbaine nécessaire à sa structuration. Cette évolution résulte de l'articulation entre urbanisme moderne, politique municipale et nouvelle conception du paysage. Après la Seconde Guerre Mondiale, l'urbanisme fonctionnaliste inscrit les espaces verts dans la planification des villes. C'est à ce moment-là qu'on emploie le terme de *cité jardin*¹⁹ évoqué pour la première fois en 1898 par l'urbaniste britannique Ebenezer Howard, qui incarne cette approche de ville fonctionnelle et verte, prônant la valeur sanitaire à la valeur décorative. Les principes modernistes de Le Corbusier permettent de libérer les surfaces de terrains afin de créer des espaces verts, d'assurer l'aération et l'ensoleillement des logements²⁰. Jusque dans les années 1970, de nombreux logements sociaux voient le jour avec cette nouvelle norme d'urbanisme, intégrant plus de verdure que de jardins paysagers. C'est une nature générique, sans recherche d'esthétisme, dont la finalité reste avant tout hygiénique et ludique.

19- HOWARD Ebenezer, *Garden Cities of Tomorrow* (1902), Kessinger Publishing, 2010

20- MATHIS Charles-François, PÉPY Emilie-Anne, *La ville végétale, histoire de la nature en milieu urbain*, op. cit.

Cependant, cette vision évolue progressivement, laissant place à un nouveau paradigme urbain où la nature n'est plus seulement fonctionnelle, mais devient un enjeu écologique à part entière, en lien avec les préoccupations environnementales contemporaines. Cette évolution est illustrée par l'exemple du *Parc André-Citroën*, conçu par Gilles Clément et Alain Provost en 1992 à Paris. Implanté sur une ancienne friche industrielle, le parc marque une étape importante dans la conception des jardins urbains contemporains, en associant espaces végétalisés et équipements publics tout en invitant à un rapport plus écologique des jardins en ville. Gilles Clément, paysagiste et théoricien du paysage, développe dès la fin des années 1980 une réflexion critique sur la place du végétal en ville : il ne voit plus seulement le végétal comme un moyen d'améliorer la condition des citoyens, mais également de préserver une biodiversité menacée par l'extension

de la ville. On encourage alors les espaces plus sauvages comme les friches ou les *jardins en mouvement* - sur lesquels nous reviendrons plus précisément - où la nature est laissée à elle-même, favorisant la biodiversité, tout en introduisant un type de nature capable de s'adapter à la ville. Mais ce genre d'initiative se cogne souvent aux pouvoirs publics, comme en témoignent les propos de Gilles Clément, lors de la conception du Parc André-Citroën : « Le Jardin en Mouvement fait peur, la référence à la friche inquiète les ingénieurs et les élus. Je multiplie les exposés et me vois contraint de montrer un audiovisuel à partir des images collectées pendant huit ans pour convaincre le préfet et son aréopage [...] Le Jardin en Mouvement sera conservé mais délocalisé au sud [...] donc réduit à moins de 1 hectare²¹ ». Face à sa conception du jardin, proposant la vision d'une biodiversité en lien avec l'homme, les représentants de la ville restent sceptiques, préférant mettre au second plan l'enjeu écologique. Cette vision du jardin en ville, tend à évoluer mais reste encore assez présente dans les jardins que nous pouvons rencontrer en ville, limitant le soin porté à l'homme et au vivant.

21- CLEMENT Gilles et JONES Louisa, *Gilles Clément, une écologie humaniste*, Aubanel, 2006, p.95



2

L'observation des limites des jardins publics standardisés

Les jardins en ville ont connu de nombreuses transformations au fil des siècles, passant d'un jardin privé et d'agrément à un lieu ouvert à tous, devenant une réponse aux enjeux propres à chaque époque. Connaître cette évolution permet d'adopter un regard plus critique sur le jardin d'aujourd'hui et de comprendre comment il s'est progressivement affirmé comme un élément indissociable de la ville. Par le passé, le jardin n'était pas perçu comme un espace sensible, mais plus comme un lieu de soin d'un point de vue très fonctionnaliste : un espace dédié aux citadins, destiné à de meilleures conditions de vie dans la ville. C'est d'ailleurs la question de la santé qui a été une des motivations principales qui a conduit à rendre le jardin accessible à l'ensemble des classes sociales. Comme le dit Susanne Eliasson, architecte-urbaniste associée de l'agence GRAU, « le jardin amène avec lui une dimension de soin. En effet, le jardin est quelque chose dont on s'occupe, qu'on entretient. Et ce, à l'échelle de son propre jardin ou collectivement dans l'environnement urbain.²²».

22- ELIASSON Susanne,
interviewée par *Egis
Group*, « Le jardin, un
espace qui invite à prendre
le temps de vivre en ville »,
7 mars 2024

Cette idée impose le jardin comme un lieu de bien-être de soi et du végétal. Pourtant il demeure un élément de la ville pensé comme un outil d'amélioration du cadre urbain, répondant à des objectifs de confort ou de régulation, mais sans toujours intégrer une attention réelle portée aux usagers et aux autres formes du vivant. En parcourant de nombreux jardins publics, j'ai pu observer comment ces lieux influençaient mon état de bien-être. Ces visites m'ont amené à m'interroger sur les limites que rencontrent aujourd'hui certains jardins urbains dans leur capacité à offrir un véritable soin. C'est à cette question que je vais tenter de répondre dans cette deuxième partie, afin de mieux comprendre les limites actuelles des jardins urbains et les conditions nécessaires à l'émergence d'une forme véritablement porteuse de bien-être sensible.

Le contrôle du végétal : entre codes de la ville et milieux appauvris



figure 1- *Shinjuku Gyoen,*
Tokyo
Source : photo personnelle,
24 août 2025

Le végétal joue le rôle principal dans le jardin : l'arbre rafraîchit et protège du soleil en été, la pelouse accueille les pique-niques, les parterres de fleurs nous réjouissent. Ces éléments participent indéniablement à un certain confort urbain et à une forme d'apaisement visuel, en offrant une présence végétale accessible. Cependant cette nature est rarement laissée à elle-même. Ce contrôle répond à des contraintes réelles de gestion, de sécurité et de lisibilité des espaces publics au profit d'une végétation propre, visible, presque ornementale. L'observation des jardins publics révèle un entretien constant : feuilles ramassées, pelouse tondue, arbres taillés. Rien ne dépasse, rien ne s'échappe. C'est le cas du *Shinjuku Gyoen Garden* à Tokyo. Ce parc, dense et étendu, offre de nombreux espaces de repos et de déambulation. Pourtant, ce qui m'a particulièrement frappée lors de la visite, c'était l'entretien rigoureux du végétal. Les arbustes y sont taillés en formes arrondies, les arbres minutieusement façonnés selon l'art du *niwaki*²³ et les pelouses sont maintenues dans un état de propreté que peu de feuilles osent tacher. Le paysage qui en résulte est visuellement attractif et témoigne d'une grande maîtrise, emblématique de la rigueur japonaise. Toutefois, cette esthétique repose sur une mise en scène précise du végétal. Comme le rappelle Anne Cauquelin dans *L'invention du paysage*²⁴, le paysage n'est jamais la nature elle-même, mais un équivalent construit, rendu possible par un ensemble d'artifices qui cadrent et organisent la perception. Ici, la nature est donnée à voir comme un tableau maîtrisé, plus que comme un milieu vivant, mettant en scène des formes contrôlées à l'image de la ville.

23- Selon la définition du *Dictionnaire Japonais* : « arbre qui grandit dans un jardin; arbre taillé de manière décorative dans un jardin »

24- CAUQUELIN Anne, *L'invention du paysage*, Puf, 2013

25- TESTARD-VAILLANT
Philippe, « Sous le béton
la biodiversité », *CNRS Le
Journal*, 2023

26- Définition du terme
« socio-écosystème », *Osug
Fédération*

Si cette nature aménagée n'est pas dénuée d'intérêt, elle présente néanmoins un coût écologique : massifs saisonniers remplacés tous les ans, pelouses tondues qui excluent l'installation des micro-organismes, arbres taillés ne constituant pas d'habitat favorable. Cette approche anthropocentrée ne supprime pas le végétal, mais le réduit à un rôle décoratif et fonctionnel. Or comme le rappelle Xavier Le Roux, chercheur à l'INRAE, l'enjeu contemporain est de « rendre les villes plus vivables tout à la fois pour les humains et les non-humains²⁵ », en pensant les jardins publics comme des *socio-écosystèmes urbains*. Le terme de socio-écosystème urbain désigne les interactions dynamiques constantes entre dynamiques naturelles et dynamiques sociales en milieu urbain²⁶. Or, dans de nombreux jardins publics contemporains, ces deux dynamiques peinent à s'articuler.

L'héritage du jardin à la française ne favorise pas l'épanouissement des dynamiques naturelles. Au *Jardin des Tuileries*, il est facile de percevoir l'entretien rigoureux de la végétation : arbres taillés de façon symétrique, larges pelouses tondues, allées rectilignes. Bien que des efforts récents visant à renforcer la biodiversité aient été engagés, l'absence de friche ou de refuges fauniques limite l'évolution spontanée du vivant. Le jardin reste appréciable par son esthétique soignée, mais révèle une distance persistante entre l'homme et le vivant, interrogeant la capacité de certains jardins urbains à dépasser leur rôle de décor.

Ainsi, le végétal épuré devient le reflet d'une ville ordonnée, gardant sous contrôle tout ce qui vit en elle. Dans une ville qui impose un rythme accéléré, l'évasion est nécessaire, mais lorsque le parc reproduit les codes de la ville (maîtrise, géométrie, propreté du sol), l'impression de rupture s'amenuise, nous rappelant que chaque pas dans ce parc est un pas dans la ville.



figure 2- Allée taillée au
Jardin des Tuileries, Paris
Source : @carssun photo-
graphie publiée sur
Instagram, 17 septembre
2024

L'homogénéisation des espaces vert : l'inconfort de l'usage

Aujourd'hui, les villes se doivent d'être attractives pour attirer de nouveaux habitants (gentrification, impact sur la valeur immobilière). La proximité d'un espace vert est de plus en plus mobilisée dans les stratégies urbaines comme un argument de valorisation, car elle est associée à une meilleure qualité de vie.

Mais cela amène à une compétition verte entre villes, très souvent déconnectée d'un véritable engagement écologique²⁷. Parfois, le jardin public s'inscrit davantage dans une stratégie d'image que dans un aménagement paysager approfondi, créant ainsi des espaces homogènes, axés davantage sur le verdissement d'un espace. Le *Parc de la Méditerranée* situé à Cagnes-sur-Mer, aménagé sur un ancien site de station d'épuration témoigne d'un espace aujourd'hui verdoyant, mais qui n'offre pas des qualités spatiales propices au retrait. Aucun espace dans ce jardin ne permet de se retirer hors de l'agitation de la ville et des passants. Cette limitation des qualités d'usage et d'ambiance se traduit par une pauvreté de l'aménagement paysager : quelques arbres n'apportent pas assez de zones d'ombres réellement efficaces, ne créent pas d'ambiances diverses comme un sous-bois ou une clairière, offrent peu d'endroits pour se retirer.

27- GAUBERT Vincent,
« Sylvain Lefebvre,
Romain Roult, Jean-Pierre
Augustin, Les nouvelles
territorialités du sport
dans la ville », in *Territoire
en mouvement Revue de
géographie et aménage-
ment*, 2015, p. 25-26

figure 3- *Parc de
la Méditerranée,
Cagnes-sur-Mer*
Source: photo personnelle,
26 mai 2025



figure 4- *Parc de la Colline
du Château, Nice*
Source: lovespot.com



Certains jardins en ville sont spacieux, mais trop ouverts, offrant peu d'intimité, témoignant d'espaces homogènes traduits par de larges pelouses ouvertes, ponctuées de quelques arbres, souvent isolés, apportant peu de profondeur. Dans le *Parc de la Colline du Château*, à Nice, la végétation se compose principalement d'une grande pelouse centrale bordée de quelques arbres plantés autour et de manière isolée sur ce large plan libre, offrant une lecture ouverte de l'espace et supprimant des ambiances enveloppantes ou de retrait. Cette organisation paysagère produit une ambiance globalement homogène, un bloc vert qui habille le paysage sans proposer de profondeur.

Les formes du jardin évoluent, il ne peut plus être pensé comme un espace figé, uniquement décoratif ou comme un outil politique. Il est appelé à devenir un lieu capable d'absorber ces transformations, d'offrir des temps de pause, de ralentissement, de repli. Le jardin évolue vers un espace plus hybride, poreux, à la fois refuge, support du vivant et outil de soin, permettant de réintroduire une forme d'équilibre sensible au cœur d'une ville toujours plus rapide.



3

L'expérience sensible du bien-être dans les jardins urbains

S'immerger sensoriellement



Il était 16h30. Le soleil, encore assez haut, mais déjà prêt à se cacher, projetait de doux rayons dorés qui glissaient horizontalement entre les branches des arbres. Avant la fermeture des temples, nous découvrons avec mon père un jardin reculé du Heian-Jingu, dissimulé derrière les murs du sanctuaire. En entrant, j'ai eu l'impression d'atterrir dans un autre monde. Nous étions en plein cœur de Kyoto, et pourtant la nature foisonnante autour de nous nous transportait loin de la ville.

À peine avons-nous entamé notre périple qu'un tanuki - ces chiens viverrins japonais - nous coupa la route avant de se réfugier dans un buisson, d'où il observa les intrus sur son territoire. Plus loin, nous traversons un sous-bois où l'ambiance contrastait avec la gaieté lumineuse du début. L'humidité emplissait l'air d'une odeur réconfortante de feuilles annonçant la fin de l'été.

À la sortie du bois, la lumière dorée du soleil révélait les différentes espèces de fleurs, d'arbres et d'arbustes, peignant un tableau d'un vert éclatant tacheté de nuances de rose et de jaune, qui émerveillait nos yeux. Je m'amusais à sauter de rocher en rocher, posés d'une manière qui semblait aléatoire, dans le bassin habité par des carpes koï. Je me suis accroupie et, comme une enfant, j'observais le mouvement lent et ondulé du corps des gardiens du bassin. Je glissais ma main dedans et je fermais les yeux pour ressentir l'environnement autour de moi. L'eau était tiède et, dans le fond, j'entendais le murmure timide du ruisseau qui alimentait le bassin, le souffle léger des roseaux se frottant entre eux, le chant des cigales.

Je me reposais un instant, je laissais mes sens s'imprégner de ce qui se passait autour : l'odeur des plantes, l'eau tiède du bassin, le bruit sourd de la brise dans les arbres, la palette de couleurs vives émerveillant mes yeux. Tout composait une douceur enveloppante, reposant mon esprit et mon corps après cette journée épuisante et enrichissante.

Puis plus rien. J'ouvrais les yeux : le soleil venait de finir sa course derrière les arbres, changeant les couleurs éclatantes de la végétation en teintes douces et calmes. Témoin de l'heure tardive, il m'invitait à reprendre le chemin sur ce sentier à l'allure sauvage, au cœur d'une nature foisonnante qui reposait mes sens le temps d'une balade.

28- VILAREM Emma et CABARET Alice, texte de présentation du [S] City, in livret d'exposition (*Se*) *Rencontrer, le sens de nos lieux du quotidien*, CAUE Var, Toulon, 18 septembre 2025, p.7

29- Dr Qing LI, Shinrin-Yoku, *Comment la nature nous soigne*, Éditions First, Chap.1, 2018

La nature sauvage, que l'on retrouve plus en milieu rural (montagne, forêt), offre un réel apaisement pour le corps et l'esprit car elle immerge l'homme dans un milieu riche sensoriellement, capable de l'extraire du rythme urbain. Pour *S-City Lab*: « Nous sentons les lieux - leur chaleur, leur odeur, leur matérialité, leurs sonorités... Nos cinq sens sont mobilisés lorsque nous naviguons l'espace. Ils sont notre seule interface avec l'environnement extérieur. [...] Ils nous construisent des souvenirs, des représentations, des prédictions, qui forment à leur tour des filtres d'appréhension des lieux.²⁸ ». Les sens sont notre interface entre l'esprit et l'environnement et la stimulation douce des sens, notamment dans des environnements naturels, ont un impact positif sur le bien-être. Les travaux du docteur Qing Li autour du bain de forêt voient la pratique de la marche en forêt, appelée *Shinrin Yoku*²⁹, comme une médecine douce. Cette pratique met en avant, les bienfaits de la marche en forêt grâce à la stimulation de nos cinq sens dans un environnement naturel. Se retrouver immergé dans une nature qui émerveille les sens, marcher lentement entre les arbres, observer la lumière filtrée à travers les feuilles, respirer l'odeur du bois, active des réactions physiologiques comme la diminution du rythme cardiaque, la réduction du stress et le renforcement du système immunitaire. Au Japon, cet exercice est même recommandé dans les entreprises pour prévenir les risques de burnout. Mais il ne s'agit pas uniquement de marcher dans une forêt éloignée de la ville : une forêt urbaine ou un jardin public peuvent tout autant offrir des bienfaits. L'objectif est de proposer une immersion des sens, entraînant un apaisement du corps et de l'esprit.

figure 5- *Prairie sauvage*
de la commune de Melle,
Piemont
Source : photo personnelle,
12 juillet 2025



figure 6- *Jardin de la Plaza
de Gaudi, Barcelone*
Source: photo personnelle,
14 mai 2024



La vue :

De nos cinq sens, la vue est la plus forte. Nous sommes des créatures visuelles et le spectacle de la nature peut produire un effet immédiat en nous remplissant de joie et d'émerveillement. Il existe un mot japonais, *komorebi*, qui n'a pas réellement d'équivalent en français ; on peut le traduire approximativement par le "soleil filtré à travers les feuilles des arbres". Ce mot est employé pour décrire l'interaction des feuilles et de la lumière, formant des ombres au sol. Cette vision magique me revigore systématiquement.

30- TAYLOR Richard,
« Fractal Patterns in
Nature and Art are
Aesthetically Pleasing
and Stress-reducing », *The
Conversation*, 2017

Dans un contexte urbain, les jardins publics offrent à l'œil des formes, des textures et des couleurs radicalement différentes de celles d'un décor uniquement bâti. Les fractals, ces schémas infinis de nature, que l'on retrouve dans des formes complexes, nous détendent. Le professeur de physique, psychologie et art Richard Taylor a introduit la recherche des bienfaits des fractals sur notre cerveau, expliquant que regarder des schémas naturels peut diminuer notre stress de 60% ³⁰. L'abondance de végétaux, et la complexité des formes, proposent une profondeur visuelle dans le jardin et une lecture naturelle du paysage. La *Plaza de Gaudi* à Barcelone, reste un endroit surtout de passage, notamment par l'attraction de la *Sagrada Familia* à proximité. Mais au mois de mai, le jardin devient particulièrement agréable, notamment par l'abondance des fleurs qui y prennent vie. Je pouvais observer des fleurs que je ne croise pas souvent en ville, proposant une lecture en deux temps : d'abord un tableau rose, vert et violet laissant s'échapper des pins, des cèdres et des ombùs, pour finir avec des immeubles inondés par le ciel bleu. Les différentes plantes de cet espace offraient une perspective profonde ponctuée de formes organiques complexes et de couleurs joyeuses.

Cette expérience visuelle forte peut être associée au travail de Gertrude Jekyll, une des grandes figures du paysagisme, qui propose dans ses jardins un univers aussi naturel et sauvage qu'une prairie en campagne. On retrouve dans ses jardins des *mixed-border*, un regroupement de fleurs et arbustes, donnant l'illusion d'une nature sauvage. Dans sa propriété à Surrey, en Angleterre, son jardin *Munstead Wood* déborde de fleurs sauvages, organisées en gradins avec des plantes hautes à l'arrière et basses aux premiers plan, mêlant herbacées et fleurs sauvages dans un épanouissement libre. Comme si on admirait un tableau, on y retrouve un large éventail de couleur allant du blanc au bleu puis au orange, les bordures deviennent les couleurs d'une palette. Leurs aplats, leurs effets de masses et de textures donnent l'illusion d'espaces "illimités" comparables à la nature.

figure 7- *Jardin Mustead*
Wood, Surrey
Source: GardenVisit.com



L'odorat:

L'odorat se distingue des autres systèmes sensoriels. Il est plus puissant que nos autres sens pour évoquer des souvenirs à long terme, moduler le système nerveux autonome et déclencher des émotions positives. Il influence considérablement la manière dont nous percevons notre environnement, contribuant à la qualité de l'expérience vécue dans un lieu. L'expérience olfactive est essentielle dans notre vie quotidienne et les odeurs sont souvent considérées comme des éléments clés pour découvrir pleinement un environnement. L'odeur du végétal a un impact positif sur le bien-être des urbains et pour cause : certaines études démontrent que les odeurs naturelles des plantes favorisent la relaxation mentale et la réduction du stress plus efficacement que d'autres stimuli sensoriels³². Certaines plantes dégagent également des fragrances apaisantes comme la lavande, ou encore l'odeur de sapin riche en phytoncides, qui stimule le système immunitaire. Lorsque le printemps arrive, j'aime me balader au *Jardin du Monastère de Cimiez* à Nice. Le jardin n'a rien de sauvage, il suit d'ailleurs la tendance des jardins classiques de l'époque avec ses parterres symétriques et ses haies taillées. Pourtant, lorsque j'y passe, les nombreuses roses écloses dégagent une odeur douce tandis que je traverse les allées sous des arches qu'elles ont recouvert. Je me précipite alors pour humer le parfum d'une rose, puis d'une pivoine ou de la lavande en été, avant de m'asseoir sur un banc en pierre accolé à un mur enseveli par le jasmin grimpant. Je m'y repose et je me laisse transporter par les effluves florales à la fois douces et nostalgiques.

32- TAUFER Francesca, PALSDOTTIR Anna María et HEDBLÖM Marcus, « Psychological and physiological responses to smells from nature potential health benefits for urban dwellers », in *npj Urban Sustainability*, n°80, 2025, p.2

figure 8- *Jardin du
Monastère de Cimiez, Nice*
Source: photo personnelle,
24 avril 2025



L'ouïe :

L'ouïe est très affectée en milieu urbain, car le bruit y est omniprésent et peut générer du stress et de la fatigue mentale à cause de la sur-stimulation. Le végétal peut jouer un rôle dans la réduction de la pollution sonore en jouant le rôle de barrière anti-bruit. Aux États-Unis, on utilise le terme de *quiet park*, créé par l'éco-acousticien Gordon Hampton, pour désigner des espaces préservés de la pollution sonore, où le son naturel est protégé³³. Les arbres atténuent la propagation du bruit par leur tronc et leurs branches qui diffusent le son, et ainsi réduisent le niveau sonore³⁴. La situation géographique en retrait des infrastructures routières, la présence de reliefs ou de masses végétales denses atténuent et diffusent les bruits urbains, permettant ainsi aux sons naturels de rester perceptibles. Le parc *Hampstead Heath*, à Londres, est un exemple de *quiet park* en raison de sa topographie vallonnée et à son aménagement végétal, jouant un rôle majeur dans la limitation des nuisances sonores de la ville environnante, créant un milieu sensoriel favorable. Ceci s'explique par l'étendu du parc qui amènent un caractère de campagne en ville, proposant une diversité des ambiances paysagères (bois, prairie, zones humides), ainsi que de nombreux endroits où se balader, permettant de disperser les flux de visiteur et de limiter l'entassement, ce qui réduit les nuisances sonores liées aux passages. De plus, son caractère presque semi-naturel, favorise l'émergence de sons tels que le chant des oiseaux, le bruissement des feuilles ou le vent dans les herbes hautes, créant un environnement sonore doux.

33- WARD Terry, « Les "parcs silencieux", ces espaces naturels épargnés par la pollution sonore », *National Geographic*, 5 décembre 2024

34- DEFRANCE Jérôme, JEAN Philippe, BARRIÈRE Nicolas, « Les arbres et les forêts peuvent-ils contribuer à l'amélioration de l'environnement sonore ? », in *Revue Forestière française*, Vol. 70 n° 2-3-4 (2018) : Forêts et santé publique, 2018, p. 341-352

Par contraste avec la ville, certains jardins publics peuvent offrir des sons plus naturels qui procurent des effets positifs sur le bien-être. Des chercheurs de la *Brighton and Sussex Medical School*, en Angleterre, ont étudié le lien entre le cerveau, le corps et les bruits de fond. Ils se sont penchés sur ce qui se produisait dans le cerveau des personnes écoutant une série de sons provenant de la nature ou d'environnements créés par l'homme. Les résultats ont montré que les sons provenant de la nature diminuent l'activité du système nerveux sympathique (stress, vigilance) et accentuent la sollicitation du système parasympathique (repos, récupération), indiquant que nous sommes plus détendus lorsque nous entendons des bruits naturels³⁵.

35- D. GOULD VAN
PRAAG Cassandra,
« Mind-wandering
and Alternations to
Default Mode Network
Connectivity when
Listening to Naturalistic
versus Artificial Sounds »,
in *Scientifique Report*,
n°45273, 2017



figure 9- Hampstead
Heath, Londres
Source : nomadicniko.com

Lors de mon séjour à Barcelone, après avoir visité le *Musée National d'Art de Catalogne* au milieu d'une horde de touristes venus admirer la culture catalane, je suis tombée par hasard sur le *Jardin botanique historique*. La route n'était pas bien indiquée, et je n'en avais d'ailleurs jamais entendu parler. Quand je suis rentrée, le parc était petit, c'était un jardin comme les autres. Je décidais néanmoins de suivre un chemin dissimulé par des arbres et passant sous une arche, j'arrivais alors dans une petite plaine, entourée d'arbres, d'où je voyais émerger le grand bâtiment historique. Le lieu était calme, à l'abri des touristes et sans bruit, certainement du fait de son niveau bas et de la végétation qui entourait le site. Je me souviens du silence, dévoilant le sifflement des oiseaux et les cris des perruches vertes typiques de Barcelone. Le jardin demeurait petit, sans aménagement, un simple bout de terrain rempli de marguerites et baigné de soleil, mais cette pause sonore au milieu des bruits naturels du site, m'invitaient à fermer les yeux et à m'extirper du mouvement qui me transportait dix minutes plus tôt.

L'immersion sensorielle dans un parc reste importante pour permettre aux citadins d'accéder à un lieu près de chez eux qui se rapproche de ce qu'on pourrait trouver en pleine nature : en combinant ces trois sens, le jardin public pourrait devenir un lieu de régénération sensorielle, un environnement naturel diversifié dont les motifs contrastent avec l'environnement urbain, proposant des fragrances végétales qui touchent notre dimension émotionnelle et instaurant un environnement sonore apaisant, nous coupant du mouvement fatigant de la ville. Dans un contexte urbain saturé de stimuli visuels et sonores non désirés, le jardin public peut jouer un rôle essentiel de contrepoids sensoriel. En intégrant la diversité végétale, la qualité des plantations odorantes et la structuration sonore, ce type d'aménagement peut contribuer à réduire le stress, à nous apaiser et nourrir des émotions positives.

figure 10- *Jardin botanique
historique, Barcelone*
Source : photo personnelle,
5 mai 2024



Rétablir un cycle lent



Je venais de passer une journée qui m'a semblé durer une éternité. Enfermée toute la journée, en télétravail, j'avais travaillé mécaniquement sur des projets que je connaissais maintenant par cœur. Rien de stimulant, juste une lourdeur monotone qui m'avait suivie jusqu'à 17 heures. Une fois mes horaires terminés, je décide de sortir respirer. L'air est tiède, traversé par une brise fraîche qui me fait frissonner. Je traverse les rues du Vieux Lille, les briques et les pavés diffusent une chaleur rassurante, presque familière. Peu à peu, je me dirige vers la Citadelle d'un pas tranquille, tandis que les joggeurs filent autour de moi, pressés de se dépenser après leur journée de travail. Le soleil perce le feuillage des platanes et baigne l'endroit d'une lumière douce. Depuis ma dernière visite, les arbres ont changé de robe, remplaçant leurs feuilles fièrement vertes par un feuillage teinté de jaune et d'orange. Quelques feuilles gisent déjà sur le sol, dissimulant le goudron, déployant sous mes pieds un tapis fragile, beau et mélancolique. Les feuilles meurent, l'automne s'installe. En avançant, je sens mon propre rythme s'ajuster à celui du parc : plus lent, plus conscient. Ici, les saisons se montrent sans détour et me rappellent le temps qui s'écoule. Mais ici, tout s'arrête, tout évolue lentement, et a un tempo naturel que le mouvement urbain m'a fait oublier. Cet environnement naturel, si près de la ville, m'offre un espace pour contempler, me plonger dans un calme intérieur à la frontière de la méditation. Ici, je ne fais rien, j'observe une végétation simple et lente, teintée par l'automne dont j'avais oublié la venue.

En ville, le temps passe souvent sans que nous le voyions. Un matin, sur un panneau de métro, on lit « 21 octobre - 8h 16 », et on s'étonne : hier encore, il nous semblait être en été. Le temps file, nous échappe, réduit à une date ou un changement d'heure, un rappel météo nous demandant soudain de prendre un manteau. Dans une époque où les saisons se brouillent, où on ne prend plus le temps de lever le nez de son téléphone, comment prendre conscience du temps qui passe ? Le jardin nous sert de repère, il rend visible les cycles naturels que la ville efface. Sous nos yeux, les feuilles jaunissent, les fleurs se fanent puis renaissent, le sol se couvre d'une texture nouvelle. Le jardin devient alors un espace où le temps retrouve sa matérialité.

Dans ses jardins urbains, Piet Oudolf, figure clé du paysagisme, expérimente cette temporalité propre au végétal. On peut citer l'exemple du projet urbain *The Lurie Garden au Millennium Park* à Chicago : un jardin saisonnier dans lequel il associe des plantes vivaces, graminées, tiges sèches, afin de créer des compositions évolutives, rythmées par le tempo des saisons : floraison, fanaison, silhouette hivernale, puis renaissance. « Le jardin de vivaces repose sur l'éphémère : d'une année à l'autre, d'une saison à l'autre, la nature se comporte différemment³⁶ » – une invitation à observer la transformation du jardin et son cycle qui se renouvelle en continu. Le jardin ne meurt jamais, il change de forme, de texture, de couleur. Chaque jour d'un jardin est un émerveillement, « l'infini d'une peinture vivante qui grandit, se décompose, qui change et qui dépérit, qui évolue et qui revit³⁷ ». À chaque mutation, le jardin public nous reconnecte au cycle naturel, au temps long ; il nous rappelle que nous sommes réglés à un rythme naturel.

36- CANTONI Nicholas et TASLAVAN Róbert, « Ephemeral Gardens Designed to Last. The Perennial Movement in Landscaping », in *Studies in History and Theory of Architecture*, no. 10, 2022, p. 71-84

37- GARAIT Nicolas, « Piet Oudolf, ou l'émotion du paysage », *L'information Immobilière*, 11 février 2021

figure 11- *Lurie Garden,
Chicago*
Source : shawnacorondo.
com



figure 12- *Lurie Garden,
Chicago*
Source : chicagomag.com



figure 13- *Parc Honoré
d'Estienne d'Orves, Nice*
Source: photo personnelle,
13 avril 2025



figure 14- *Parc Honoré
d'Estienne d'Orves, Nice*
Source: photo personnelle,
7 juin 2025



figure 15- *Parc Honoré
d'Estienne d'Orves, Nice*
Source: photo personnelle,
12 octobre 2025



Au-delà de cette capacité du jardin à se renouveler sans cesse, il est également une invitation à découvrir les nouvelles plantes qui naissent au fil des saisons. Chaque espèce de fleurs ne se plante pas au même moment et ne fleurit pas à la même période. Le jardin est un lieu de renouveau, d'où il est possible de venir observer les changements de couleurs et d'ambiances, créant une métaphore poétique de la vie qui passe. Rien n'est éternel, et les plantes nous le rappellent. Chaque fois que je venais me balader dans le *Parc Honoré d'Estienne d'Orves* à Nice, j'observais les différentes couleurs dont se parait le jardin. En hiver, je piétinais les feuilles mortes des platanes et les cônes femelles tout droit tombées des cyprès environnants proposant un chemin aux teintes brunes et ocres, qui craquait sous mes pas. Les arbres, désormais dénudés, laissaient apparaître leurs structures, leurs branches nues, et le jardin semblait suspendu, silencieux, marqué par une temporalité ralentie où la vie est au repos. Puis vient le printemps où la vie commence à reprendre son cours : le sol se couvre de jeunes pousses, les fleurs spontanées colorent la pelouse de blanc et de jaune et de nouvelles feuilles viennent habillées les arbres pour leur floraison. Les couleurs réapparaissent, le cerisier et les mimosas dans les hauteurs du parc retrouvent leurs teintes lumineuses, invitant les promeneurs à immortaliser la beauté de l'instant avec leur téléphone. L'été exprime ensuite des contrastes moins marqués, mais des couleurs plus franches, laissant place à de nouvelles espèces de fleurs, plus résistantes à la chaleur. Le jardin donne à voir une nature en transition, suivant un cycle vivant, entre fragilité et promesse, invitant à l'observation attentive de la perte et du renouveau du végétal.

38- CRIBIER Pascal,
Introduction de son livre,
Itinéraires d'un jardinier,
in « Pascal Cribier, mort
d'un grand jardinier »,
éd. Michel Guerrin, Le
Monde, 7 novembre 2015

Dans le contexte du jardin laboratoire du *Bois de Morville*, créé par le jardinier paysagiste Pascal Cribier, celui-ci cherchait comment le jardin pouvait être vécu comme un organisme changeant. Il explique: « Les jardiniers travaillent avec des matériaux vivants, les plantes, qui ne souffrent apparemment pas et dont la disparition est même parfois bienvenue. Dans le jardin, il n'y a pas de deuil, c'est la chance des jardiniers: ils se préoccupent de l'instant présent et pensent aux saisons futures³⁸ ». Le jardin devient un lieu d'attention, fait pour être vécu, nous reconnecter à l'instant présent car chaque fleur disparaîtra pour laisser place à une nouvelle, apportant au jardin une composition différente nous invitant à la contemplation.

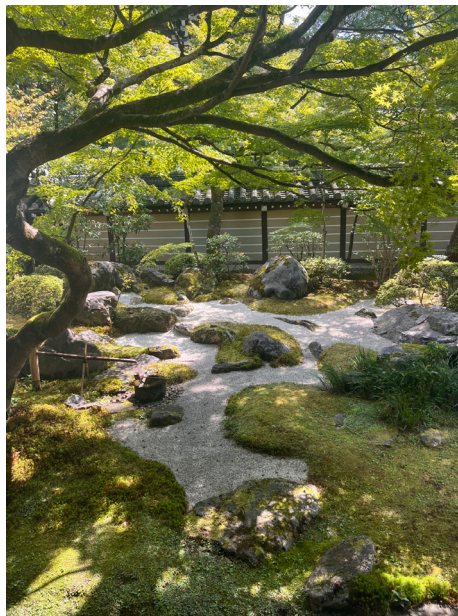


figure 16- Jardin du
Ginkaku-ji, Kyoto
Source : photo personnelle,
28 août 2025

De façon complémentaire, le jardin japonais incarne cette lenteur et cette invitation à la méditation, nous reconnectant à un calme intérieur. Le jardin japonais est un lieu de contemplation et de réflexion, un espace où l'on se retire de l'agitation du quotidien pour revenir à soi. Chaque pierre, chaque vide, chaque silhouette d'arbre, porte la trace des principes du bouddhisme : l'impermanence, l'imperfection, l'incomplétude. Il amène à un état de méditation et invite à se recentrer, à ralentir et à adopter un mode de vie plus simple. Ma visite au *Ginkaku-ji* (Pavillon d'Argent) à Kyoto, m'a offert un de ces nombreux exemples du jardin à la japonaise, qui diffèrent du jardin zen surtout composé de gravier ou de sable. La mousse humide recouvre les pierres, tandis que l'érable du Japon, dont le tronc dessine une forme fluide, projette sur le sol son feuillage disparate, filtrant les rayons du soleil et protégeant la végétation humide à ses pieds. Le végétal semble reprendre ses droits, invitant à contempler cette composition de nature, soigneusement travaillée, créant un cadre pour revenir à soi, observer et ralentir.

Ainsi, le jardin public peut à la fois être une invitation à la contemplation où les saisons deviennent perceptibles, nous reconnectant à un rythme plus lent, à l'image de la nature. Une respiration verte bienvenue dans notre quotidien urbain.

Renouer avec le vivant



Lors de mon voyage à Dublin, j'ai parcouru le National Botanic Gardens of Ireland, légèrement en retrait du centre-ville. Dès l'entrée, je remarquais le paysage épuré ; on ressentait que l'entretien se faisait de façon sérieuse et que rien ne prenait racine au hasard sous peine d'être arraché aussitôt. Pourtant, les nombreuses fleurs inconnues tachetaient le paysage vert de touches de couleurs, contrastant avec la monotonie du gazon taillé.

Dans l'une des serres, la température avait grimpé ; l'humidité chaude avait pris la place de la fraîcheur de l'extérieur pour permettre aux plantes tropicales de s'acclimater dans les pots qui leur étaient attribués. Ce lieu avait l'allure d'un laboratoire végétal, où les plantes, étiquetées et ordonnées, enseignaient aux curieux leur nom et leur singularité. Sans tenter de les retenir, je m'amusais à deviner la provenance des espèces végétales en m'interrogeant sur leur besoin pour survivre dans un environnement aussi humide.

En retrouvant l'extérieur, je déambulais sur les pavés du jardin, me guidant de plantes en fleurs, invitant à continuer mes devinettes. Je me penchais pour toucher les feuilles douces de la sauge, respirer l'odeur des fleurs qui m'inspiraient confiance et me laisser transporter avec légèreté par leurs fragrances. C'était comme une sorte d'instruction, comme une enfant qui découvre en touchant, sentant, observant. J'étais venue ici par curiosité, pour découvrir les lieux et les espèces de fleurs qui pourraient m'inspirer. En sortant, je n'étais pas beaucoup plus instruite qu'en entrant, mais j'avais acquis une sensibilité aux plantes, comme l'enfant qui après avoir attrapé une coccinelle, prend conscience de sa beauté et de sa fragilité, l'inspirant à la protéger.

40- WILSON Edward O.,
Biophilia, José Corti, p.111,
2012

41- Définition du terme
« Biophilie » selon le dic-
tionnaire de *La Langue
Française*

42- LECOMPTE Francis,
« Philippe Descola : " Il
faut repenser les rapports
entre humains et non-hu-
mains " », *CNRS Journal*,
2020

Ce rapprochement avec le vivant trouve ses racines dans des mécanismes profonds, hérités de notre histoire évolutive, créant un lien invisible avec le vivant. Ce lien enraciné a été expliqué à travers la théorie de la *Biophilie*⁴⁰, initiée d'abord par le psychanalyste américain Erich Fromm dans les années 1960, puis développée par le biologiste américain Edward O. Wilson dans les années 1980. Le terme biophilie évoque la « tendance innée des êtres humains à se sentir attirés et connectés aux autres formes de vie⁴¹ ». L'anthropologue Philippe Descola rappelle : « En réalité, nous sommes nous-mêmes des écosystèmes complexes, avec un microbiote extrêmement riche, dans lesquels il n'est pas facile de démêler la part de l'humain et celle du non-humain⁴² ». Cette idée met en lumière le fait que notre rapport au végétal ne relève pas uniquement d'un héritage culturel, mais s'inscrit dans notre propre ADN. Parce que nous faisons partie du vivant, nous développons spontanément une sensibilité à ce qui l'entoure : le végétal nous intrigue, attire notre regard, suscite l'attention et parfois le soin. Ce lien ne se limite pas à une simple connexion, mais engage une forme de responsabilité implicite envers le non-humain. Dans cette perspective, se sentir concerné par le vivant, chercher à le comprendre, à le préserver ou à en prendre soin, apparaît comme une réaction naturelle, issue d'une proximité ancienne entre l'humain et les autres formes de vie.



figure 17- *Jardin botanique
historique, Barcelone*
Source : photo personnelle,
5 mai 2024

figure 18- photo de la
lumière à travers les
feuilles, Hakone
Source : photo personnelle,
25 août 2025



Cette sensibilité au vivant se manifeste de manière particulièrement tangible dans des jardins pensés comme des lieux d'observation attentive et de protection des espèces. Le *Jardin du Pacha*, situé au sein du domaine viticole du *Château de l'Escarelle*, se dédie à la préservation des papillons de jour. Conçu à partir des besoins spécifiques de ces insectes (plantes hôtes pour les chenilles, fleurs mellifères pour l'alimentation, zones de refuge), cet espace propose un habitat favorable au développement des papillons et invite le visiteur à se pencher sur la préservation de cette espèce. Le jardin devient un lieu d'apprentissage sensible, d'émerveillement face à la fragilité du vivant et où le respect passe par l'observation et le désir de protéger cet être beau et éphémère. Au-delà de ces jardins dédiés à la protection d'espèces spécifiques, certaines formes de jardin proposent une approche plus globale de la biodiversité en mettant en scène la richesse et la variété du végétal.

Les jardins botaniques comme celui de Dublin, ou encore le *Jardin des Méditerranées* au Rayol, conçu par Gilles Clément, incarnent une sensibilité à la biodiversité. Dans ce jardin, grand de sept hectares et surplombant la Méditerranée, le parcours est structuré en une succession de paysages végétaux, issus de régions du monde partageant des conditions climatiques similaires à celles du bassin méditerranéen. Le visiteur traverse ainsi des ambiances inspirées de la Californie, de l'Afrique du Sud, du Mexique ou encore de l'Australie, où chaque espace propose des compositions naturelles aux allures sauvages diverses. La visite de ce jardin propose au visiteur une évasion dans dix paysages naturels différents, découvrant, au fil de la balade, des espèces nouvelles, des textures inconnues, des formes surprenantes. Le regard s'attarde, la marche ralentit, et une attention nouvelle se porte sur les détails, les silhouettes et les compositions singulières qui s'écartent des représentations familières du jardin ornemental. Cette déambulation nourrit une curiosité instinctive et un émerveillement devant la diversité du vivant. Cette admiration ne repose pas sur le spectaculaire, mais sur la découverte sensible et attentive d'une pluralité végétale, suscitant intérêt et respect pour des organismes différents.

figure 19- *Prairie de Carex, néo-zélandais, Domaine du Rayol, Var*
 Source: extrait du livre Gilles Clément, *une écologie humaniste*, Gilles CLEMENT et Louisa JONES, Aubanel, 2006, p.161



figure 20- *Freesia naturalisés sous les arbousiers, Domaine du Rayol, Var*
 Source: ibid p.164



figure 21- *Vallon des fougères, Domaine du Rayol, Var*
 Source: ibid p.161

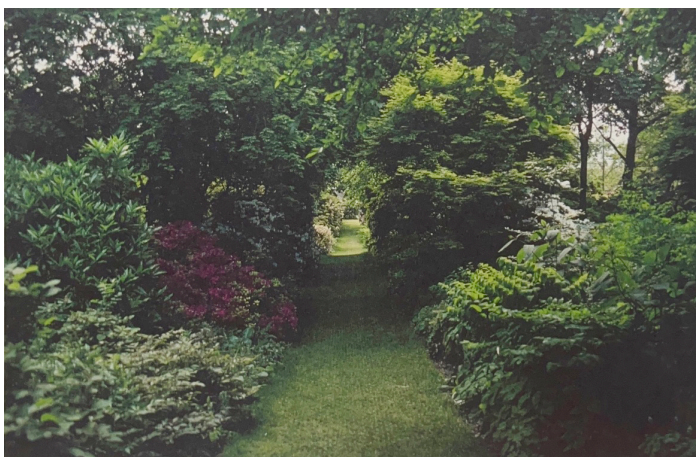


43- Définition de « l'éco-anxiété », *Le Robert*

44- « About One Health », CDC, 27 juin 2025

Mais cette sensibilité s'inscrit dans un contexte où l'inquiétude écologique grandit. L'éco-anxiété, définie comme une « anxiété provoquée par les menaces environnementales qui pèsent sur notre planète⁴³ », se nourrit de constats répétés : accélération du réchauffement climatique, effondrement de la biodiversité, multiplication des catastrophes naturelles. Cette réalité révèle une rupture avec le vivant, sonnant l'alerte d'agir. De cette prise de conscience naît le mouvement *One health*, qui insiste sur l'interdépendance entre humains, animaux et écosystèmes, lié à notre propre bien-être : « La santé des êtres humains est étroitement liée à celle des animaux et à celle de notre environnement commun⁴⁴ ». Concevoir un jardin en tenant compte du vivant non-humain, c'est agir sur la santé et le bien-être humain.

figure 22- *Sous-bois du
Jardin en Mouvement, Parc
André-Citroën, Paris*
Source : extrait du livre
*Gilles Clément, une éco-
logie humaniste*, Gilles
CLEMENT et Louisa
JONES, Aubanel, 2006,
p.100



45- Gilles CLEMENT et
Louisa JONES, *Gilles
Clément : une écologie
humaniste*, Aubanel, 2006,
p.236

Cette approche se retrouve dans le *Jardin en mouvement* de Gilles Clément, un concept fondé sur une écologie humaniste qui cherche à mettre la nature et l'homme sur un pied d'égalité, bannissant la dominance de l'homme sur le vivant et les discours naturalistes visant à sacraliser la nature. Il explique : « Le Jardin en Mouvement interprète et exploite les énergies en place. Il tente d'aller le plus possible avec, le moins possible contre ». En prenant l'exemple de la friche, lieu en état de déprise, il évoque un végétal qui reprend ses droits, évoluant à sa guise, se réappropriant le jardin sous le regard attentif du jardinier qui n'intervient que si c'est nécessaire. Reprenons l'exemple du Parc André-Citroën, en nous concentrant sur le jardin en mouvement d'un hectare, conçu par Gilles Clément. Dans cet espace, le végétal n'est plus contraint par un dessin figé que le paysagiste aurait imaginé. Les plantes se déplacent, disparaissent tandis que de nouvelles plantes apparaissent, portées par des semis spontanés. La main de l'homme y est discrète, imperceptible, comme si la nature avait repris ses droits dans un périmètre limité dans le but de se montrer sans détour aux promeneurs. Cette liberté donnée aux plantes joue un rôle dans la formation d'habitats naturels. Dans cet hectare situé au milieu de la ville, les abeilles viennent se ravitailler, les coléoptères prennent refuge, favorisés par les semis, tandis que les libellules viennent profiter des nymphées adjacentes.

46- GOUMAND Arnaud,
« 6 jeunes paysagistes brillants et engagés qu'il faut suivre à travers le monde »,
ENVOL, 2023

La ville offre peu de conditions favorables au développement d'une biodiversité riche, tandis que certains jardins, par un entretien excessif et une maîtrise trop stricte des formes végétales, limitent la possibilité pour le citoyen d'entrer en contact avec des milieux vivants capables de laisser observer insectes et plantes dans leur libre évolution. Cette approche de faire jardin repose sur la coopération humain/vivant non-humain. Cette conception a été mise en lumière dans le jardin éphémère *Jardin des Nymphes* créé par l'*Atelier Biosmes* (Johan Picorit & Ambroise Jeanvoine) qui met en pratique cette collaboration inter-espèce. Ce jardin « co-conçu par l'homme et la faune⁴⁶ », créé en 2022 pour le *Festival International des Jardins de Chaumont-sur-Loire*, se base sur un cadre minimaliste avec des plantes méditerranéennes résistantes pensées de sorte à proposer un arrosage naturel économe et laissant ensuite les insectes, oiseaux, pollinisateurs façonner l'espace. En construisant avec l'homme, le vivant retrouve sa place dans un milieu qu'il se réapproprie et amène à une réflexion écocentrique, remettant en question notre manière de penser et de concevoir les espaces.

La conception écologique d'un jardin urbain contribue au bien-être en rétablissant une relation plus juste entre l'humain et le vivant. Favoriser les milieux capables d'évoluer, d'accueillir la biodiversité et de rendre visibles les dynamiques naturelles, transforme le jardin en lieu d'observation, d'apprentissage et de rencontre avec les autres formes de vie. Cette attention portée aux rythmes, aux fragilités et aux équilibres du milieu engage le promeneur dans une posture plus consciente et plus respectueuse, où le soin porté au vivant entre en résonance avec le soin porté à soi-même.

figure 23- *Jardin
des Nymphes,
Chaumont-su-Loire*
Source : domaine-chaumont.fr



Se réunir



Quand j'étais petite, je passais tous les mercredis après-midi chez mes grands-parents. J'aimais ce moment parce que je pouvais m'inventer des histoires d'exploratrice, construire des cabanes ou ramasser des marguerites dans leur grand jardin.

Souvent, mon grand-père jardinait: il plantait de nouvelles fleurs, coupait des feuilles malades, vérifiait la terre du bout des doigts, avant de l'arroser avec son arrosoir en métal.

Le 1er mai était un petit rituel où ma grand-mère, après être revenue du marché, nous offrait, à mon grand-père et moi, un pot de muguet. La semaine d'après, nous sortions tous les trois pour replanter les bulbes dans le fond du jardin. J'enfilais des gants trop grands, un petit tablier et mes bottes en caoutchouc. Avec mon râteau, adapté à ma main d'enfant, je soulevais doucement la terre pour préparer l'endroit où les muguetts passeraient l'hiver avant de refleurir l'année suivante.

À chaque coup de râteau, je voyais les insectes s'agiter: les cloportes se roulaient en boule, les vers de terre s'enfonçaient rapidement, tandis que les fourmis semblaient protester contre ce remue-ménage. Je m'arrêtais souvent pour les observer, fascinée. Mon grand-père, ravi de ce moment partagé, me laissait faire tout en me guidant sur les étapes du processus: retirer les cailloux, creuser pas trop profondément, tasser doucement.

Une fois les bulbes bien installés, nous restions un instant au-dessus de la terre fraîche, contents du travail fait ensemble. Il n'y avait rien d'extraordinaire, c'était seulement un rituel, un moment partagé, simple et joyeux, qui suffisait à nous rassembler autour du jardin.

Le jardin en ville se révèle, par sa conception, comme un lieu de passage, de rencontre et d'interactions. Les voisins s'y croisent et prennent le temps de discuter, les promenades de chiens deviennent des occasions pour échanger des banalités, tandis que les parents partagent un moment ensemble pendant que les enfants jouent à proximité. Le jardin public offre un cadre propice aux échanges et au lien social au quotidien, notamment par son aménagement : bancs, aires de jeux, espaces sportifs. Mais certains jardins tirent parti de l'ampleur de leur étendue d'herbe pour accueillir des temps de rencontres autour d'activités. C'est le cas du *Parc de la Villette* à Paris, qui propose, les soirs d'été, des projections de films en plein air. La pelouse devient alors un cadre pour le cinéma, transformant un espace de passage en un lieu où les habitants de la capitale viennent librement s'installer, s'allonger, se retrouver. Cette occupation temporaire de l'espace public favorise une atmosphère conviviale et détendue, créant joie et souvenirs partagés. Mais si cet exemple inscrit le jardin comme un espace de rassemblement temporaire, d'autres jardins en ville prolongent cette dynamique dans le temps.

figure 24- *Parc de la
Villette, Paris*
Source : arts-in-the-city.
com





figure 25- *Jardin partagé de la Gare Saint-Sauveur, Lille*
Source : photo personnelle,
21 septembre 2025

Lors d'un week-end à Lille, j'ai découvert le jardin partagé de la *gare Saint-Sauveur*, installé sur l'ancienne friche ferroviaire devenue un lieu de vie. Ce matin-là, les bénévoles m'ont expliqué comment ils avaient réinvesti cet espace abandonné pour en faire un jardin nourricier, ouvert à tous. Les bénévoles de l'association *Le Jardin Dans Tous Ses États*, venaient pour différentes raisons : cultiver des valeurs écologiques en prônant une micro-agriculture locale, se rapprocher de la nature, s'évader, mais le maître mot revenait au partage. Les différents acteurs du jardin se regroupent ici pour partager des moments lors de réunions ou s'entraider dans la plantation de nouvelles plantes. Chacun s'active autour de son *smart pot* (de grands bacs de culture surélevés) pour récolter, semer, planter dans son coin de nature dans un cadre de partage. Cette organisation favorise une implication accessible à tous, quel que soit l'âge, les capacités ou les connaissances en termes de jardinage. Les acteurs de ce jardin semblaient heureux de pouvoir nous partager leur connaissance et il leur tenait à cœur de nous transmettre leur conviction. Ce n'est pas seulement un lieu de jardinage, c'est un lieu de discussion, et de partage de connaissances et de pensées, faisant évoluer chacun vers quelque chose de différent. Le jardin partagé joue un rôle social : il crée du lien, facilite la parole, encourage les interactions entre les individus. Alors que nous sommes aujourd'hui tous connectés virtuellement, la rencontre se perd, mais reprend sens ici. Il agit comme un espace de médiation entre les individus, réduisant la frontière entre l'intime et le public et devenant un véritable outil de cohésion sociale et de faire-ensemble. À proximité des smart-pots se trouvait une cabane, construite à la main, à partir de planches et de tôles, et qui servait de point de rassemblement, pour partager autour d'un café, leurs connaissances. L'atmosphère qui régnait, rendait le lieu agréable ; le jardin devenait le point de rencontre naturel du quartier.

47- « La lettre Coup de Pousse », Montreuil, 18 novembre 2025

Ainsi, le jardin en ville est un moyen de créer des rencontres autour de la nature et c'est dans cette même démarche que Les *Ateliers de la Nature*, en Île-de-France, s'inscrivent. Lors des portes ouvertes dans le *Jardin des Couleurs* à Montreuil, des ateliers sont proposés, ouverts à tous, où l'on découvre les plantes autrement : toucher, sentir, reconnaître, comprendre leurs usages. Curieux, écoles et associations se réunissent autour de nombreuses activités : reconnaître les plantes tinctoriales et en extraire une couleur, apprendre à différencier les plantes aromatiques au toucher et à l'odeur, fabriquer une tisane à partir de récoltes du jardin, construire une petite bombe à graines, pour reverdir un espace urbain⁴⁷. Le jardin prend le rôle d'espace d'apprentissage sensible où les savoirs autour de la nature prennent racine dans l'expérience partagée et l'observation. Les participants prennent une posture active, dialoguant les uns avec les autres autour de ces nouveaux savoirs-faire, ou des résultats d'expérimentation parfois inattendus. Les activités deviennent un prétexte à la rencontre dans lesquelles la nature sert de fil conducteur au faire-ensemble.

figure 26- Activité tein-
ture, Jardin des couleurs,
Montreuil
Source: @jardin des cou-
leurs, photo publiée sur
Facebook, 13 juillet 2019



48- « Le Visa Vert, votre
passeport pour végétali-
ser les rues de Marseille »,
Made in Marseille, 30 sep-
tembre 2019

C'est également les actions citoyennes engagées dans une dynamique écologique qui poussent les citoyens à s'investir dans les jardins publics, et plus largement dans les espaces verts en ville. À Marseille, le dispositif *Visa Vert*⁴⁸ prolonge cette dynamique citoyenne à l'échelle du quartier. Les habitants peuvent obtenir l'autorisation d'entretenir une petite parcelle au pied d'un arbre ou dans un jardin public. Ils peuvent ainsi choisir les plantes, organiser l'arrosage, surveiller l'état du sol et retirer les déchets. L'entretien régulier de ces parcelles modifie durablement le rapport des habitants à l'espace public. En entretenant le jardin, le citoyen se positionne comme un acteur actif au service de sa ville, dialoguant avec les citoyens curieux, ouvrant la discussion sur cette nouvelle pratique. Peu à peu, ces micro-jardins transforment le jardin public en lieu d'interaction entre le citoyen impliqué, les promeneurs curieux et le végétal urbain. Au-delà d'un geste citoyen, c'est également l'occasion pour les bénévoles de se retrouver autour d'une envie commune et d'échanger des conseils. Cette appropriation renforce le sentiment d'appartenance et transforme le regard porté sur le jardin public, perçu comme un espace réapproprié et partagé.

Quand j'entends mes parents me raconter le temps où les enfants se retrouvaient au pied de leur immeuble pour jouer ensemble, je prends conscience que nous perdons de plus en plus ce lien à l'autre. Aujourd'hui, l'écran du téléphone agit souvent comme une frontière entre les individus. Pourtant, dans le jardin public, les interactions réelles renaissent, réactivant une proximité et un véritable échange, contribuant à un bien-être collectif. À travers ces quatre dynamiques sociales, le jardin public apparaît comme un véritable terrain de rencontre, un espace où les activités autour de la nature, ou au sein de celle-ci, créent du lien. Qu'il s'agisse de récolter, d'apprendre ou d'entretenir, le jardin en ville favorise des relations entre les citadins.



1- Formation greffe, Jardin des couleurs, Montreuil
Source: @jardin des couleurs, photo publiée sur Facebook, 6 mars 2020



Conclusion

Au terme de cette réflexion, une évidence s'impose : penser le jardin en ville ne revient pas seulement à analyser un espace vert, mais plutôt à interroger la manière dont il façonne nos relations au monde vivant, humain comme non-humain. Le jardin public ne peut être réduit à un simple décor paysager ou à un équipement urbain : il constitue un milieu d'expériences, dans lequel sont mis en avant nos sens, un nouveau rapport au temps et au vivant.

Ce mémoire s'est construit progressivement en croisant une lecture historique, une analyse critique de certaines formes de jardins publics et une approche sensible fondée sur l'expérience vécue. Ce cheminement a permis de montrer que la question du bien-être sensible ne se résume pas à la seule présence du végétal, mais qu'elle émerge des conditions dans lesquelles celui-ci est perçu et pratiqué. Le végétal devient un médiateur et invite à l'interaction et au partage, renouant un lien non seulement avec le vivant, mais également avec les autres.

L'analyse historique a montré que le jardin public s'est d'abord imposé comme un outil urbain, guidé par ses fonctions sociales, hygiéniques ou de représentation. Cette logique perdure aujourd'hui dans un contexte où les politiques de verdissement tendent à produire des formes de jardins standardisées, limitant les ambiances paysagères et les espaces de détente. Les observations relevées dans de nombreux jardins urbains en témoignent : le végétal y est souvent maîtrisé, lissé, limitant l'installation de la biodiversité et peinant à offrir une véritable rupture avec les formes de la ville. Pour autant, ces limites ne signifient pas que le jardin public serait incapable de produire du bien-être. Elles révèlent plutôt un paradoxe : bien que le jardin demeure un lieu de respiration dans la ville, son potentiel sensible reste souvent sous-exploité. Ce décalage invite à repenser les manières de faire jardin, afin de se pencher en profondeur sur les réponses possibles pour un bien-être plus sensible.

Pour cela, la dernière partie de ce mémoire, nourrie par des expériences personnelles sensibles et des observations spontanées relevées dans des jardins publics rencontrés, montre comment le jardin urbain peut devenir un espace de soin pour l'homme et le vivant. Lorsque le jardin est vécu plutôt que vu, la perception change, et permet de créer les conditions d'une expérience plus profonde que celle offerte par un simple décor végétalisé.

Imaginer des jardins favorisant l'immersion, la diversité du vivant, la multiplicité des ambiances et la rencontre entre les habitants apparaît comme une piste essentielle pour repenser la place de la nature dans la ville. En ce sens, le jardin public pourra devenir non plus un simple signe de verdissement, mais un espace vivant où l'on apprend à ralentir, à observer, à ressentir et à prendre soin ; un lieu où le bien-être se construit dans la relation intime entre le citoyen, le végétal et le monde qu'ils partagent.

Enfin, cette réflexion invite à approfondir notre rapport au temps, d'autant plus dans le contexte de nos villes actuelles. À l'écart des rythmes accélérés de la ville, le jardin urbain apparaît comme l'un des rares espaces où une temporalité plus lente est ressentie. La contemplation, l'attention portée aux détails du jardin, offrent la possibilité de se reconnecter à des rythmes plus justes pour l'humain dans la ville. La célérité de nos modes de vie nous impose de repenser les moments de lenteur, tant dans les espaces que dans les objets. Cette dernière perspective ouvre une dimension vers un renouveau du geste : un geste moins productif, mais plus conscient, plus sensible et en accord avec les rythmes naturels, engageant à expérimenter une autre manière d'habiter et de vivre la ville.



Bibliographie

Ouvrages :

BARLES Sabine, La Ville délétère : médecins et ingénieurs dans l'espace urbain (XVIIIe - XXe siècles), Seyssel, 1999

CAUQUELIN Anne, L'invention du paysage, Puf, 2013

CLEMENT Gilles et JONES Louisa, Gilles Clément, une écologie humaniste, Aubanel, 2006, p.95 et p.236

CONAN Michel, Dictionnaire historique de l'art des jardins, Hazan, 1997

CORTESI Isotta, Parc Public : paysages 1985 - 2000, Actes SUD, 2001, p. 253

DUMAS Frédérique, Niwaki et jardins japonais, Cahier De L'Admin, 2016

HOWARD Ebenezer, Garden Cities of Tomorrow (1902), Kessinger Publishing, 2010

KAPLAN Rachel et KAPLAN Stephen, The experience of Nature, Cambridge University Press, 1989

KRAUS Nina, Music and mind : harnessing the arts for health and wellness, Renée Flemming, 2024, chapitre « Sound Connect Us »

LI Qing, Shinrin-Yoku, Comment la nature nous soigne, Éditions First, Chap.1, 2018

MATHIS Charles-François, PÉPY Emilie-Anne, La ville végétale, histoire de la nature en milieu urbain, Champ Vallon, 2017

MOSSER Monique et TEYSSOT Georges, Histoire des Jardins, Flammarion, 2002

RAMBUTEAU (Comte de), Mémoires du comte de Rambuteau, publiés par son petit-fils, Calmann-Lévy, 1905, P.377

WILLIAMS Florence, The Nature Fix: Why Nature Makes us Happier, Healthier, and More Creative, W. W. Norton & Company, 2018, p. 12

WILSON Edward Osborne, Biophilia, José Corti, 2012, p.111

WYNTER Andrew, Our Social Bees; or, Pictures of Town & Country Life, and other papers, Victorian London, 1865, p.200

Articles :

CANTONI Nicholas et TASLAVAN Róbert, « Ephemeral Gardens Designed to Last. The Perennial Movement in Landscaping », in *Studies in History and Theory of Architecture*, no. 10 (2022), 2022, p. 71-84

D. GOULD VAN PRAAG Cassandra, « Mind-wandering and alternations to Default Mode Network Connectivity when Listening to Naturalistic versus Artificial Sounds », in *Scientific Report*, 2017, n° 45273

DEFrance Jérôme, JEAN Philippe, BARRIÈRE Nicolas, « Les arbres et les forêts peuvent-ils contribuer à l'amélioration de l'environnement sonore ? », in *Revue Forestière française*, vol. 70 n° 2-3-4 (2018): Forêts et santé publique, 2018, p. 341-352

DESMOULINS Christine, « Portraits d'après nature », in *Au Grand Palais, L'imaginaire des jardins*, *Télérama Hors-Série*, 2017, p. 42

GAUBERT Vincent, « Sylvain Lefebvre, Romain Roult, Jean-Pierre Augustin, Les nouvelles territorialités du sport dans la ville », in *Territoire en mouvement, Revue de géographie et aménagement*, p. 25-26, 2015

SANTINI Chiara, « Les promenades de Paris de Charles-Adolphe Alphand », in *Projet de paysage*, *OpenEdition Journals*, n°6 (2011), 2011

TAUFER Francesca, PÁLSDÓTTIR Anna María et HEDBLÖM Marcus, « Psychological and physiological responses to smells from nature : potential health benefits for urban dwellers », in n°80 *npj Urban Sustainability*, 2025, p.2

ULRICH S. Roger, « View Through a Window May Influence Recovery from Surgery », *Science* 224(4647), 1984, p. 420-421

VILAREM Emma et CABARET Alice, texte de présentation du [S] City, in livret d'exposition (Se) Rencontrer, le sens de nos lieux du quotidien, CAUE Var, Toulon, 2025, p.7

Sources web :

« About One Health », CDC, 27 juin 2025, URL de référence: <https://www.cdc.gov/one-health/about/index.html>

« Biophilie », Dictionnaire de La Langue Française, URL de référence: <https://www.lalanguefrancaise.com/dictionnaire/definition/biophilie>

« Éco-anxiété », Le Robert, URL de référence: <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/ecoanxiete>

ELIASSON Susanne, interviewée par Egis Group, « Le jardin, un espace qui invite à prendre le temps de vivre en ville », 7 mars 2024, URL de référence: <https://www.egis-group.com/fr/articles/le-jardin-un-espace-qui-invite-a-prendre-le-temps-de-vivre-en-ville>

FRAYSSE Romane, « Les métamorphoses de Paris à l'ère des hygiénistes », Paris ZigZag, 16 juillet 2025, URL de référence: <https://www.pariszigzag.fr/insolite/histoire-insolite-paris/les-metamorphoses-de-paris-a-lere-des-hygienistes>

GARAIT Nicolas, « Piet Oudolf, ou l'émotion du paysage », L'information Immobilière, 11 février 2021, URL de référence: <https://www.infoimmo.ch/articles/paysagiste/>

GOUMAND Arnaud, « 6 jeunes paysagistes brillants et engagés qu'il faut suivre à travers le monde », ENVOL, 2023, URL de référence: <https://www.en-vols.com/styles/paysagistes-a-suivre-monde/#:~:text=Johan%20Picorit%20et%20Ambroise%20Jeanvoine,de%20Chaumont%2Dsur%2DLoire>

GUERRIN Michel, « Pascal Cribier, mort d'un grand jardinier », Le Monde, 7 novembre 2015, URL de référence: https://www.lemonde.fr/culture/article/2015/11/07/pascal-cribier-mort-d-un-grand-jardinier_4805014_3246.html

« JARDINS DE L'ANTIQUITÉ : MÉSOPOTAMIENS ET ÉGYPTIENS », Jardiniers professionnels, 13 mai 2016, URL de référence : <https://www.jardiniers-professionnels.fr/jardins-de-lantiquite-mesopotamiens-egyptiens-2/>

LAÏLLE Pauline, PROVENDIER Damien, COLSON François, « Les Bienfaits du végétal en ville », Plante & Cité, 2014, URL de réservation: <https://www.actu-environnement.com/media/pdf/news-20857-bienfaits-vegetal.pdf>

LECOMPTE Francis, « Philippe Descola: “ Il faut repenser les rapports entre humains et non-humains ” », CNRS Journal, 2020, URL de référence: <https://lejournel.cnrs.fr/print/2553>

LEGROUX Gilles, « Des jardins ouvriers contre l'alcoolisme... et le socialisme – 1913 », Clio-Texte, 1er juin 2024, URL de référence: <https://clio-texte.clionautes.org/jardins-ouvriers-contre-alcoolisme-et-socialisme.html>

« La lettre Coup de Pousse », Montreuil, 18 novembre 2025, URL de référence: <https://www.montreuil.fr/sortir-et-bouger/nature-patrimoine/nature-en-ville/la-lettre-coup-de-pousse>

OpinionWay, « Étude : 44% des salariés en situation de détresse psychologique », L'info, 2023, URL de référence: <https://www.linfo.re/france/societe/etude-44-des-salaries-en-situation-de-detresse-psychologique>

« Socio-écosystème », Osug Fédération, URL de référence: [https://www.osug.fr/missions/recherche/ateliers-transversaux/socio-ecosystemes/#:~:text=Les%20socio%2D%C3%A9cosyst%C3%A8mes%20\(SES%2C,dynamiques%20naturelles%20et%20dynamiques%20soci%C3%A9tales.](https://www.osug.fr/missions/recherche/ateliers-transversaux/socio-ecosystemes/#:~:text=Les%20socio%2D%C3%A9cosyst%C3%A8mes%20(SES%2C,dynamiques%20naturelles%20et%20dynamiques%20soci%C3%A9tales.)

« Les squares et les parcs urbains », Préfet de la Région Guadeloupe, 11 décembre 2015, p.1, URL de référence: file:///C:/Users/User/Downloads/Fiche_2-2.pdf

TAYLOR Richard, « Fractal Patterns in Nature and Art are Aesthetically Pleasing and Stress-reducing », The Conversation, 2017, URL de référence: <https://theconversation.com/fractal-patterns-in-nature-and-art-are-aesthetically-pleasing-and-stress-reducing-73255>

TEDESCO Camille, « La nature en ville, base pour un carnet pratique », Institut d'Aménagement et d'Urbanisme, 2014, URL de référence: https://www.institutparisregion.fr/fileadmin/NewEtudes/Etude_1066/La_nature_en_ville.pdf

TESTARD-VAILLANT Philippe , « Sous le béton la biodiversité », CNRS Le Journal, 2023, URL de référence: <https://lejournel.cnrs.fr/articles/sous-le-beton-la-biodiversite>

« Le Visa Vert, votre passeport pour végétaliser les rues de Marseille », Made in Marseille, 30 septembre 2019, URL de référence: <https://madeinmarseille.net/actualite/54205-le-visa-vert-votre-passeport-pour-vegetaliser-les-rues-de-marseille/>

WARD Terry, « Les "parcs silencieux", ces espaces naturels épargnés par la pollution sonore », National Géographique, 5 décembre 2024, URL de référence: <https://www.nationalgeographic.fr/voyage/destinations-2025-les-parcs-silencieux-ces-espaces-naturels-epargnes-par-la-pollution-sonore-voyage-durable>

YON Jean-Claude, « Parcs et jardins parisiens », Histoire par l'image, juin 2025, <https://histoire-image.org/etudes/parcs-jardins-parisiens>



