

Le psychothérapeute architectural

Christian Collignon vise à rendre le chez-soi confortable à tous points de vue.

Par Lucie Dumoulin

La maison du 21ème siècle / été 2007



Son curriculum vitae l'annonce d'emblée : Christian Collignon est consultant en architecture, consultant en efficacité énergétique et thérapeute en relation d'aide. Trois métiers qu'il pratique en parallèle et parfois ensemble sur un même projet. C'est que, pour lui, la vie, la spiritualité, les relations, la maison, le confort, la santé, tout ça est intimement relié. Établie à Québec, sa

compagnie, d'ailleurs, porte un nom à l'avenant : Habitat Vivant.

« Notre vie intime et notre façon d'habiter se nourrissent toutes deux de la même dynamique. Ma première cliente, comme par hasard, était une psychanalyste qui voulait rénover la maison de ses parents, où elle avait grandi et qui était devenue la sienne. Eh bien, il nous a fallu un an pour passer au travers des travaux! Chaque pièce était bourrée de souvenirs et d'émotions qu'il fallait digérer, assumer, "nettoyer" parfois, avant de transformer l'espace. Grâce à sa profession, ma cliente était consciente des deuils et des réconciliations à faire, et moi, j'étais le témoin privilégié de ce processus. Évidemment, j'ai beaucoup appris. »

L'intérêt pour la dimension psychique de l'existence était déjà présente — à 18 ans, il avait lu tout Freud — et s'est confirmé par la suite. Français d'origine, Christian Collignon obtient son diplôme d'architecte à l'École Spéciale d'Architecture de Paris en 1972. Il vient plus tard au Québec suivre une formation de trois ans en énergie psychocorporelle, puis décide de s'y établir, devenant résident permanent en 1995. En 2003 il devient thérapeute en relation d'aide et à partir de 2004, il anime des ateliers intitulés "*S'habiter pour bâtir*".

« Outre les raisons personnelles pour lesquelles je désirais suivre une telle formation, je souhaitais acquérir les compétences nécessaires pour pouvoir aider mes clients à mieux définir leurs besoins en terme d'espaces. La création d'un nouveau lieu est en effet un projet impliquant à la fois la dimension intime et la dimension relationnelle parce qu'il met en jeu des besoins fondamentaux dont plusieurs peuvent avoir été étouffés pendant longtemps. Quand on parle de construction résidentielle, les clients sont généralement des couples, et les deux partenaires n'arrivent pas toujours à gérer les émotions intenses que suscite leur projet. D'ailleurs, il est bien connu que plusieurs couples se séparent dans l'année qui suit un important chantier domestique, que ce soit une rénovation ou la construction d'une maison neuve. »

Comment habiter une maison

C'est donc dire que la conception d'une maison avec Christian Collignon ne débute pas par le choix des styles ou des couleurs, ni par des plans. Il a d'abord recours à des exercices de communication et de créativité pour faire émerger les différentes possibilités et surtout pour aider à exprimer ce qui doit l'être avant de couler les choses

dans le béton. « Il faut s'assurer, affirme-t-il, que les besoins profonds de chacun soient identifiés, reconnus et exprimés, ce qui ne se fait pas tout seul. De nos jours, par exemple, il arrive que les deux partenaires veuillent chacun leur espace privé ou souhaitent disposer d'un espace polyvalent pour des activités de créativité, de massage ou de méditation. Ça ne se voyait pas autrefois. »

L'acupuntrice et professeur de Qi Gong Martine Migaud a choisi Christian Collignon pour dessiner la maison qu'elle est en train de faire construire en Estrie. « Les réflexions de Christian sur la manière d'habiter une maison sont dans le même ordre d'idée que mon travail, qui concerne la façon dont on habite son corps. Je savais depuis longtemps que c'est avec lui que je voudrais concevoir ma maison, quand la possibilité se présenterait. Lorsque ce fut le cas, nous nous sommes prêtés de bonne grâce, mon conjoint et moi, au cheminement que Christian nous proposait. Il a, par exemple, demandé à chacun de nous d'identifier la pièce de notre appartement actuel où l'on se sentait le mieux et celle où l'on se sentait le moins bien. En y pensant un peu, on se rend compte qu'il y a toutes sortes de sensations et même d'émotions rattachées au lieu qu'on habite. Cet exercice a donc constitué une étape d'un processus important qui nous a permis, au bout du compte, de concevoir une maison qui convienne aussi bien à l'un qu'à l'autre. Ce dont nous sommes très heureux, évidemment. »

« Le chez-soi, commente Christian Collignon, c'est l'endroit où l'on doit pouvoir se sentir complètement à l'aise. Où l'on peut se détendre, se ressourcer et s'épanouir. Autrement, ça n'a pas de sens. Moi, j'aide les gens à approfondir la relation avec leurs espaces et à créer la maison dans laquelle ils seront bien et heureux, dans la mesure du possible. C'est un travail d'accompagnement. »

Les aspects à privilégier

L'habitat, selon Christian Collignon, possède certaines caractéristiques des êtres vivants : la respiration — puisqu'il y a échange d'air entre l'intérieur et l'extérieur —, la régulation de la température et de l'hygrométrie — grâce à ses masses thermiques, par exemple — et la gestion des énergies. Sur ce point, il évoque le feng shui, un art ancien qui nous est maintenant familier et dont il utilise plusieurs outils. Mais ce sont d'abord les cathédrales qui l'ont sensibilisé à cette dimension : « On ne peut qu'être impressionné par la qualité spécifique de l'énergie présente dans ces bâtiments gigantesques. Dépositaires du savoir druidique, les constructeurs de cathédrales savaient "dynamiser" un espace afin de favoriser un état de conscience menant à la paix de l'âme et au ressourcement spirituel. Il y a des rapprochements étroits avec les règles de la nature sur lesquelles les Chinois se sont basés pour établir le feng shui.»

Des différents aspects à prendre en compte dans la construction d'un bâtiment, la qualité spatiale — c'est-à-dire la fluidité des espaces et la circulation des énergies autour d'un centre — fait partie des priorités de Christian Collignon. (Nos lecteurs ne seront pas surpris d'apprendre qu'il a d'ailleurs collaboré avec l'architecte du Saguenay Jean Maltais, présenté dans ces pages en janvier.)

Il convient ensuite de choisir la meilleure implantation possible sur le terrain en fonction du soleil : « De façon générale, je préfère orienter la grande façade avant vers le sud pour profiter du solaire passif et... pour qu'on ait moins à pelleter devant la porte d'entrée en l'hiver! »

Christian Collignon insiste aussi sur la qualité de l'isolation. Il préconise, notamment, d'isoler les fondations et même la dalle de sous-sol. « Au Québec, cet aspect a longtemps été négligé, mais une maison perd une grande partie de sa chaleur par la base. Cette isolation constitue un bon investissement, comme les constructions *Novoclimat* le démontrent. »

Viennent ensuite la qualité de la ventilation et du chauffage, celui-ci devant être économe en énergie tout en étant sain pour ses habitants et produire le meilleur confort possible. « Au Québec, dit-il, l'économie d'énergie n'a pas la cote puisque l'énergie est très bon marché. C'est malheureux pour l'environnement et cela fait de nous un pays peu évolué côté utilisation des techniques de production et d'utilisation d'énergies renouvelables. »

Pour le chauffage des habitations, Christian Collignon préconise les planchers radiants et l'utilisation de la géothermie à expansion directe. Il considère que ce système est le plus efficace puisqu'à la différence des autres systèmes, il n'y a pas d'échangeur de chaleur entre le compresseur et le liquide caloporteur (eau glycolée par exemple). Il développe ce système d'origine européenne depuis 12 ans, notamment avec le concours du chercheur Vasile Minea du Laboratoire des technologies de l'énergie (LTE) d'Hydro-Québec. En 2000, ce chercheur publiait une étude concluant que le système donnait d'excellents résultats en chauffage mais que son coût devait encore être réduit. À l'issue d'une période d'expérimentation sur les performances et la fiabilité des échangeurs verticaux, M. Collignon prévoit de commercialiser début 2008 un tel système, abordable et efficace, fabriqué au Québec .

Le Québec possède une grande expertise dans le domaine du forage de puits artésiens, précise M. Collignon. « Toutes les régions ont leurs entreprises de forage. Pour un

système de géothermie domestique, il faut habituellement de deux, à quatre puits distants les uns des autres d'environ un mètre et demi, ce qui ne requiert pas un grand terrain. Plus compact est le volume de la maison, meilleure est son isolation et moins l'installation de chauffage sera importante. C'est une question de calcul de rentabilité des investissements. »

Climatisation et géothermie

Si ce n'était qu'une question de chaleur, au Québec, Christian Collignon croit qu'on ne rechercherait pas la climatisation. Il reconnaît par contre que l'humidité y est très inconfortable, elle qui dure plusieurs mois. « Or, dit-il, si la climatisation demeure le meilleur moyen de réduire l'humidité tout en rafraîchissant l'air, les appareils classiques de climatisation — dont les thermopompes air-air — sont très coûteux en énergie parce qu'ils échangent avec de l'air qui est déjà chaud (30 °C). Les systèmes de géothermie sont beaucoup plus efficaces pour climatiser simplement parce que les échangeurs (tuyaux enterrés) sont placés dans le sol dont la température est voisine de 7° C. D'ailleurs, le désir grandissant des Québécois pour la climatisation sert certainement la cause de la géothermie : avec les mêmes installations, on peut combler les besoins tant de chauffage et de climatisation que d'échange central de l'air nécessaire dans les maisons neuves. Quand on la regarde de ce point de vue, la rentabilité de la géothermie devient très intéressante. »

Ça coule de source...

Christian Collignon a aussi conçu les plans d'un établissement axé sur la détente et la santé par l'eau, ce qu'il appelle un « centre thermoludique ». Sous un même toit, on y retrouverait toutes sortes d'installations telles que piscine avec musique sous l'eau, geysers, bains tourbillons, couloirs de marche, hydromasseurs, bains de chaleur sèche et humide, lits de bulles d'eau, etc.

« Comme toutes les activités tourneraient autour de l'eau, j'ai voulu une architecture très organique, toute en courbes. Évidemment, ce sont les solutions les plus écologiques possibles pour les besoins énergétiques du bâtiment, c'est-à-dire, en priorité, la géothermie, le solaire et la récupération de chaleur, qui sont retenues. Le projet vise à réaliser une vitrine technologique, avec une gestion de l'énergie complètement informatisée.

Ce projet de centre thermoludique fait présentement l'objet de discussions avec un groupe d'investisseurs. Christian Collignon rêve de le voir s'ériger bientôt, quelque part entre le mont Sainte-Anne et le massif Saint-François.

Christian Collignon

418.527.0220

www.maisonvivante.ca

www.christiancollignon.alchymed.com

Activités à venir :

Atelier « S'habiter pour bâtir » :

du 17 au 25 août 2007

Nous éprouvons un besoin grandissant de se retrouver régulièrement en « zone stable » pour se ressourcer afin de faire face aux changements de plus en plus rapides auxquels nous avons à nous adapter.

Pour répondre à ce besoin, je vous propose une démarche permettant :

- D'explorer le lien existant entre la façon d'habiter son lieu de vie, et celle de s'habiter soi-même.
- D'identifier les besoins insatisfaits de vos différentes habitations et de préciser ceux auxquels vous voulez répondre.
- D'ouvrir à l'émergence de la dimension sacrée dans l'espace à habiter.
- De structurer votre espace autour d'un centre et une trame énergétiques.
- D'apprendre à dynamiser et équilibrer les énergies qui rendent une habitation.

Cette démarche vous mènera à concevoir une habitation saine, économe en énergie, en relation harmonieuse avec son environnement, dans laquelle il fait bon vivre, et **surtout ayant une âme.**

Les ateliers sont destinés à ceux qui souhaitent approfondir leur relation à l'espace et/ou où abordent un processus de transformation de leur lieu de vie (aménagement, construction ou rénovation). Les places sont limitées à 12 personnes.

Renseignements complémentaires :

www.christiancollignon.alchymed.com - Ateliers

Tel : 418 527 0220

Atelier « Le deuil, espace de transformation et de re-création» :

du 1^{er} au 3 septembre 2007, du 21 au 23 septembre 2007 et du 5 au 8 octobre 2007

« La mort est une fenêtre par laquelle Dieu s'engouffre »

Dans notre société où le rationnel est dominant, il y a une tendance à éviter de vivre les émotions difficiles liées au deuil et à la perte qui étire ce moment d'adaptation parfois sur des années (deuil non résolu). De plus, nous avons bien souvent une vision tronquée de ce qu'est véritablement un deuil : un moment de transformation profonde qui donne accès au potentiel créateur de chacun, à sa capacité à se recréer. Résoudre un deuil, c'est donc aller jusqu'à cette étape vivifiante : celle de la re-création

Si le processus de deuil et le processus de recréation sont intimement liés, c'est tout simplement parce qu'au cœur de la douleur du deuil, il y a le contact avec la pulsion de vie, avec une force créatrice qui va avoir besoin d'un temps de recueillement et de méditation pour pouvoir émerger.

Je vous propose donc une démarche par étapes, étalée sur trois mois.

- Dans la première étape, il y a toute une place pour l'exploration des possibles, pour les tâtonnements. Nous nous appliquerons à développer la capacité à vivre l'insécurité du non-encore défini.
- Dans la deuxième étape, il s'agit de retrouver sa propre couleur, son propre langage ; c'est à dire un temps de reconnaissance de soi, du Soi. Le langage symbolique est ici privilégié, à cause de sa puissance réunificatrice et guérissante. Il réunit en effet les parties de soi qui ont été parcellisées dans le deuil, et il est donc la clef de voûte de la reconstruction.
- Dans la troisième étape, nous rentrons à proprement parler dans de la re-création. Nous ne reconstruisons plus seulement à partir de nos définitions personnelles limitées, mais à partir de définitions élargies où nous pouvons tirer profit de l'expérience collective. Dans cet espace, le contact avec le spirituel peut ouvrir à un nouveau réel, parce qu'il est porteur d'un changement prometteur de guérison, porteur de la possibilité de ne pas revenir à une répétition insatisfaisante de patterns.
- Nous terminons avec un rituel qui permet d'exprimer et de vivre la joie de la libération, la joie fondamentale de créer et d'exister dans l'ici et maintenant. Ce rituel est une façon de revenir dans la communauté après un voyage intérieur, et de rapporter dans celle-ci, comme Ulysse, les trésors découverts.

Les ateliers sont destinés à ceux qui souhaitent compléter leur processus de deuil et entamer leur processus de reconstruction. Les places sont limitées à 16 personnes. Même si les activités utilisant la créativité sont largement utilisées, aucun talent ni compétence n'est requis.

Renseignements complémentaires :

www.christiancollignon.alchymed.com - Ateliers

Tel : (418) 527 0220