

Observatoire Nyx™

Note exploratoire — Projet Somnus

Collaboration 2026 EliquidAndCo

Résumé

Cette note présente les premières observations issues du projet Somnus, mené en collaboration avec EliquidAndCo.

Ce programme explore l'intégration d'architectures aromatiques dans des environnements sensoriels de fin de journée, afin d'analyser leur influence sur la perception du calme et les phases de transition vers le repos.

Objectif

- Étudier l'impact de la perception olfactive sur le ressenti de détente
- Analyser l'interaction entre environnement sensoriel et rythme cognitif
- Observer le rôle des rituels dans la préparation au repos

Cadre d'observation

Les observations ont été réalisées dans des environnements nocturnes contrôlés, combinant :

- lumière chaude à intensité réduite
- ambiance sonore continue et stable
- exposition à différentes architectures aromatiques

L'objectif n'était pas d'isoler un facteur, mais d'analyser **l'effet combiné des stimuli sensoriels** sur la perception globale.

Méthodologie

- **28 sessions d'observation** en environnement contrôlé non clinique
- **52 participants** (panel adulte, 25–55 ans)
- Exposition à différentes combinaisons aromatiques inspirées de rituels nocturnes
- Durée d'exposition : 15 à 30 minutes

Recueil de données via :

- questionnaires qualitatifs anonymisés
- échelles de perception (calme, tension, activité mentale)
- retours descriptifs spontanés

Résultats préliminaires

1. Perception du ralentissement

- 68 % des participants associent certaines ambiances olfactives à une **sensation de ralentissement**
- 41 % décrivent un effet perceptible **dans les premières minutes d'exposition**
- Plusieurs participants évoquent une transition vers un état "plus calme, moins actif mentalement"

2. Rôle du rituel

- 74 % déclarent que la mise en place d'un **rituel de fin de journée** influence leur capacité à se détendre
- L'intégration d'un élément sensoriel (odeur, lumière, son) renforce la cohérence de ce rituel

3. Influence de l'environnement global

- 61 % estiment que l'environnement dans son ensemble influence directement leur perception du calme
- Les effets sont amplifiés lorsque les stimuli sont **cohérents entre eux** (lumière, son, olfactif)

4. Immersion sensorielle

- Les ambiances aromatiques sont décrites comme :
 - "enveloppantes"
 - "discrètes mais présentes"
 - "associées à un moment précis de la journée"

Ces éléments favorisent une **rupture progressive avec les stimulations diurnes**.

Analyse

Les observations suggèrent que la perception du calme ne repose pas uniquement sur un facteur isolé, mais sur une **construction sensorielle globale**.

L'olfaction semble jouer un rôle particulier en tant que :

- déclencheur de repères cognitifs
- élément d'ancrage dans un rituel
- support d'immersion

Dans ce contexte, certaines architectures aromatiques pourraient accompagner les phases naturelles de ralentissement, en renforçant la cohérence de l'environnement.

Limites de l'étude

- Étude exploratoire basée sur des ressentis subjectifs
- Conditions non cliniques
- Variabilité individuelle importante

Conclusion

Les premiers résultats indiquent que l'intégration d'une composante olfactive dans un environnement sensoriel cohérent peut influencer la perception du calme et accompagner les phases de transition vers le repos.

Ces observations ne constituent pas une approche médicale, mais ouvrent des pistes sur le rôle des environnements sensoriels dans les routines de fin de journée.

Ouverture

Le projet Somnus s'inscrit dans une réflexion plus large sur la création d'environnements multisensoriels capables d'accompagner les moments de ralentissement naturel.