

RAPPORT FINAL

Projet Unloop

CHABANNES Clara, HERVOUET Paul, LAPIERRE Iliam, MERI Ada

SI28 - A25



Introduction.....	3
Note d'intention.....	4
Quel concept ?.....	4
Quel public-cible ?.....	5
Quels objectifs ?.....	5
Cahier des charges.....	6
1. Ressources médias – textes, images, sons, vidéos - utilisées.....	6
2. Structure et navigation (organisation des contenus, concept et principes de navigation).....	7
3. Formes et degrés d'interactivité.....	8
4. Choix graphiques et d'interface.....	8
5. Choix techniques.....	9
- SCÉNARIO -.....	10
Conclusion.....	19
Retour d'expérience.....	20
Paul.....	20
Clara.....	20
Ada.....	21
Iliam.....	21

Introduction

Alors que nos modes de vie s'accroissent et que les frontières entre vie professionnelle et personnelle deviennent de plus en plus floues, le *burn-out* s'impose comme une réalité préoccupante de notre époque. Notre projet multimédia interactif a pour ambition de sensibiliser à cette problématique en offrant une expérience réflexive. À travers une approche immersive et interactive, notre objectif est d'amener l'utilisateur à saisir ce qui mène au *burn-out* : la pression constante, l'accumulation invisible des signaux d'alerte, mais aussi la perte progressive de repères. En parallèle, nous souhaitons faire émerger une prise de conscience, celle de la nécessité de ralentir, de retrouver un rapport plus sain au temps et de questionner la logique épuisante qui façonne notre quotidien.

Ce rapport présente l'ensemble du processus de conception de ce projet. Il s'ouvre sur une note d'intention, qui expose nos motivations, notre positionnement et les objectifs que nous avons souhaité atteindre¹. Il se poursuit avec un cahier des charges détaillé, décrivant les contraintes, les fonctionnalités principales ainsi que les choix techniques et artistiques qui ont guidé notre création. Enfin, le scénario du projet vient formaliser l'expérience proposée à l'utilisateur, en révélant la structure narrative, les interactions clés et les parcours possibles.

¹ C'est pourquoi elle ne reflète pas entièrement le travail réalisé par la suite : elle a été conservée telle qu'elle avait été rédigée au début du projet et ne prend donc pas en compte les évolutions, ajustements et choix finaux qui ont été nécessaires pour mener à bien la réalisation de notre projet.

Note d'intention

Quel concept ?

Nous avons choisi d'explorer le thème du *burn-out* et du stress provoqué par nos vies citadines, menées à un rythme soutenu, sous pression et en tension constante. À travers cette interface immersive, notre ambition n'est pas seulement de faire ressentir cette atmosphère anxiogène, mais surtout de mettre en lumière l'importance de ralentir, de se reconnecter au présent et de souligner, par contraste, l'absurdité de nos modes de vie effrénés.

Dès le début, l'expérience plonge le joueur dans un quotidien oppressant à travers des couleurs agressives, une musique forte et rapide, ainsi que des sons intrusifs et stressants : klaxons, notifications incessantes, respirations haletantes, cris, travail oppressant... Le personnage est contraint de faire des choix, mais, dans ce début du récit, aucune décision ne lui permet réellement de souffler, de ralentir, de prendre le temps. En suivant le rythme effréné de la logique citadine, consumériste et productiviste actuelle, le *burn-out* semble inévitable. Chaque option accroît le stress et renforce peu à peu la sensation d'étouffement. Cette spirale, que nous avons envisagée de construire avec Twine², mène inévitablement à l'effondrement : le *burn-out*.

À ce moment clé, l'ambiance se renverse brutalement. Un électrocardiogramme s'arrête, l'écran devient noir, les sons disparaissent (idée initiale, à voir si l'on implémente cette idée dans le résultat final). Le silence s'installe. C'est le tournant du récit : le médecin prescrit au personnage un repos à la montagne. L'atmosphère change alors du tout au tout, avec des couleurs apaisantes et des sons naturels et le joueur se retrouve plongé dans un univers propice au calme et à la respiration.

Dans cette seconde phase, les choix reprennent toute leur importance, mais sous une forme différente. Nous hésitons encore entre un système où chaque choix influence directement la suite de l'histoire, ou un système de points qui évalue progressivement le degré de stress engendré par les décisions du joueur. La difficulté de cette seconde option, comme nous l'a signalé M. Bouchardon, réside dans le risque que le joueur comprenne la mécanique et adapte ses décisions en conséquence. Or, le but de notre expérience n'est pas de calculer ou de « réussir », mais bien de laisser place à des choix spontanés, pour mieux ressentir l'importance de prendre le temps et de retrouver de l'altérité³.

Enfin, pour accentuer le contraste entre les deux mondes, nous voulons jouer sur le rythme : avant le *burn-out*, les choix devront être faits très rapidement (idée initiale, à voir si l'on implémente cette idée dans le résultat final), sous pression, alors qu'après le *burn-out*, un temps long sera volontairement laissé au joueur, afin de l'inciter à ralentir, à réfléchir et à savourer l'instant.

² Au final, nous avons choisi d'utiliser les langages HTML, CSS et JavaScript, qui nous offraient davantage de liberté et nous permettaient de générer le code de manière plus simple et plus flexible.

³ C'est pourquoi nous avons finalement opté pour un scénario dans lequel les choix de l'utilisateur n'influencent pas le déroulement global de l'histoire, mais modifient uniquement l'apparition et la nature des pensées intrusives.

Quel public-cible ?

L'objectif est de proposer une expérience accessible à tous : jeunes actifs, étudiants, parents — en somme, toute personne susceptible d'être affectée par le système productiviste, qu'elle connaisse ou non le *burn-out*.

Pour les jeunes générations, souvent déjà sensibilisées aux questions de santé mentale et familiales du terme "burn-out", l'expérience vise avant tout à leur montrer comment ralentir et à leur faire ressentir les bénéfices concrets de ce ralentissement dans un monde saturé de notifications et de contenu instantané.

Pour les générations plus âgées, parfois moins informées sur le *burn-out*, l'expérience a une dimension pédagogique : il s'agit de leur faire découvrir ce phénomène, de leur en expliquer les mécanismes et les impacts.

Pour les personnes déjà concernées par le *burn-out* (ou très informées sur le sujet), l'objectif est de leur offrir un espace sûr et apaisant, un moment pour se détendre et expérimenter des outils qu'elles pourront réutiliser dans leur quotidien.

Enfin, pour tous les utilisateurs, on veut que cette expérience permette d'éveiller les consciences et de transmettre des techniques simples d'ancrage et de relaxation — car chacun peut un jour être confronté au stress ou à l'épuisement, et il est précieux de savoir comment y faire face.

Quels objectifs ?

Notre objectif est de provoquer une véritable expérience sensorielle afin d'immerger l'utilisateur : d'abord un sentiment d'urgence et d'oppression, presque étouffant. Puis, dans un second temps, un apaisement profond et un sentiment de liberté qui incitent à ralentir et à savourer le moment présent.

Cela devrait permettre à l'utilisateur d'une part de mieux connaître le *burn-out*, ses symptômes et ses causes, mais aussi de gagner de la lucidité sur la spirale d'épuisement dans laquelle on peut s'installer sans s'en rendre compte.

Mais au-delà d'informer et de conscientiser, on aimerait inclure des techniques simples de relaxation et de pleine conscience pour que l'utilisateur puisse les expérimenter pendant le jeu, mais aussi réutiliser dans son quotidien.

On veut donc proposer une expérience immersive et ludique qui incite à ralentir et à repenser notre rapport au temps et à l'immédiateté.

Cahier des charges

Dans cette partie, nous présentons les informations annexes à notre projet. Cela permet à tout utilisateur·trice voulant comprendre nos intentions, découvrir les *backstages*, les médias utilisés, le pourquoi du comment des choix esthétiques, narratifs, techniques ou encore de structures de navigation. Cette partie peut être donc soit lue comme une analyse avant-projet ou alors comme un approfondissement de ce même projet.

Pour rappel, nous avons choisi de travailler sur le mal-être, la tristesse, la perte de sens que pouvait provoquer notre système actuel de société. Celui-ci, fondé sur le productivisme, les inégalités sociales, l'accaparement de ressources, le changement d'échelle dérègle complètement notre monde mais aussi notre monde intérieur. Il devient de plus en plus compliqué de trouver de la joie dans une vie cadrée, sans pause, où la seule raison d'avancer est l'argent. De plus en plus de personnes se perdent dans ce monde là, happé par la folie du travail acharné. Un constat : la reconnection à la terre, à la nature environnante et aux autres devient un besoin urgent. Notre expérience interactive raconte cela à travers l'histoire d'un·e jeune diplômé·e ingénieur·e perdu·e dans son travail et sa vie citadine disloquée. Poussé·e jusqu'au *burn-out* par ce système, iel sera contraint de partir en montagne retrouver la simplicité de vivre. Nous tentons d'offrir aux utilisateur·trices un conte, une poésie, une ode à la lenteur, à la nature et à l'altérité en montrant également la folie de nos vies effrénées.

1. Ressources médias – textes, images, sons, vidéos - utilisées

Les ressources que nous utilisons tout au long de notre projet sont choisies afin d'être au service de l'expérience de l'utilisateur·trice. La pluralité des ressources permet d'accroître l'immersion en sollicitant le ou les sens. Nous pourrions donc justifier le choix de ressources par le fait que nous voulons créer, *designer*, étoffer des ambiances. En effet, nous passons par des sons, des images, des textes, des choix interactifs afin de plonger l'utilisateur·trice dans l'expérience et qu'iel ressente au maximum les émotions et le message implicite que nous voulons transmettre sur le thème de la santé mentale.

Pour les images, nous avons opté pour un style à l'aquarelle, ce qui accroît le sentiment de rêve (ou de cauchemar selon la palette de couleur), de souvenirs brumeux. Cela écarte l'utilisateur·trice de la réalité pour l'amener à interagir avec un monde poétique. Cela accroît la narrativité de l'expérience en amenant l'utilisateur·trice à se projeter dans cette ambiance poétique.

Les sons ajoutent une couche supplémentaire dans cette expérience multisensorielle. Entre bruitsages, sons d'ambiances, musiques, ici nous recherchons à plonger l'utilisateur·trice dans un monde. Jouer avec les sons permet réellement d'amener l'immersion à un autre niveau. Par exemple, dans la première partie en ville, les bruits parasites vont se succéder, s'accroître. Le but est de créer une ambiance dissonante, oppressante. Alors que dans la seconde partie, les bruits seront plus calmes, doux, avec des bruits de nature notamment qui apaiseront les pensées de l'utilisateur·trice.

Le texte est également un élément central dans les ressources que nous utilisons. En effet, le texte sera omniprésent de deux manières différentes. Il sera soit le support narratif de l'histoire, expliquant la situation et les choix, soit la transcription des pensées de l'utilisateur·trice sous forme de pensées intrusives, fugaces ou persistantes prenant plus ou moins de place. Cette différence sera visible notamment par une typographie différente mais surtout par l'usage du tutoiement pour le texte narratif et l'emploi du "je" pour les pensées intrusives. L'utilisation de la deuxième personne pour la narration permet de reprendre un style similaire aux méditations guidées, qui par le tutoiement et l'utilisation du présent, donne à notre cerveau l'illusion de vivre ce qu'on lit. Cela augmente l'engagement attentionnel et stimule l'imagination. Au contraire, le choix du "je" dans les pensées intrusives est plus associé à la rumination et l'identité : il est plus chargé émotionnellement, ce qui le rend parfait pour les pensées intrusives, dont le but est la déstabilisation de l'utilisateur·trice. Enfin, nous pourrions également jouer sur le mode d'apparition du texte : progressif pour la narration, pour suivre le rythme de la lecture et des pensées, immédiat pour les pensées intrusives, qui s'imposent à nous sans qu'on puisse les retenir.

Tout cela alimente la profondeur de l'immersion, en créant une véritable complémentarité et même un jeu entre les différents médias qui offrent chacun des possibilités de sensations et d'émotions.

2. Structure et navigation (organisation des contenus, concept et principes de navigation)

Nous optons pour une navigation par choix, via des liens hypertextes. La structure de notre projet est en réalité assez linéaire, cependant ce n'est pas ce que l'utilisateur·trice expérimente. La première partie se présente sous forme d'une navigation circulaire, c'est-à-dire qu'iel va vivre plusieurs fois les mêmes choix et resté bloqué dans une "boucle". Le but ici est de mettre en avant la redondance (ou encore l'absurdité) de la vie citadine. Au moment du *burn-out*, les choix deviennent de plus en plus rapides, stressants, la tension monte jusqu'à devenir insoutenable ce qui se traduit par l'impossibilité de faire des choix. Les boutons (liens hypertextes) ne répondent plus, comme si tout s'emballe, l'utilisateur·trice n'est plus maître de sa vie. Iel ne navigue plus, au contraire, iel subit les choix. Dans la deuxième partie, les choix suivent une structure plus linéaire, en arborescence, les choix sont possibles de nouveau et permettent de s'immerger dans l'histoire petit à petit, de se reconnecter au monde environnant.

La nature même de cette navigation par choix et sa simplicité permettent à l'utilisateur·trice d'avoir le sentiment de naviguer. Chaque passage narratif se termine par une question du genre "Que fais tu?", ce qui donne la sensation à l'utilisateur·trice d'avoir son mot à dire sur l'histoire. Cela permet notamment dans la première partie de saturer, menant à un épuisement de l'ego et à une fatigue décisionnelle inévitable. Celle-ci est d'autant plus frustrante que, tout choix semble aggraver la situation. En effet, les choix n'induisent en soi pas de changements majeurs dans l'histoire. Celle-ci est déjà écrite d'avance, il n'existe pas plusieurs fins et notre but n'est pas de créer de la rejouabilité. La finalité de cette expérience interactive est de créer une histoire, une poésie, un conte préventif dans lequel l'utilisateur·trice s'immerge à l'aide des médias (que nous avons cités dans la partie précédente) mais également à l'aide des choix qu'iel fait. Le but de cette navigation n'est pas de *créer* sa propre histoire mais plutôt de *s'appropriier* le sujet, de *s'identifier*. En fin de compte, ce qui varie selon les décisions prises est le dialogue interne du personnage principal :

l'utilisateur·trice fait des choix qui lui ressemblent, et peut ainsi potentiellement ressentir la culpabilité ou le mal-être causé par l'acte choisi. Par exemple, une personne ayant tendance à procrastiner verra des messages à l'écran reflétant cette attitude, et les critiques internes qu'elle peut susciter, avec lesquelles il est potentiellement familier. Au contraire, dans la deuxième partie, ces choix pourront permettre de rassurer ou de cibler les endroits où l'utilisateur·trice a besoin de réconfort. La simplicité des choix, la liberté permise par ceux-ci est donc seulement réelle dans les pensées de l'utilisateur·trice et c'est ce qui fait que chacun·e pourra s'identifier.

De plus, nous avons choisi de laisser une fin en suspens afin de ne pas imposer notre vision sur ce sujet assez sensible qu'est le *burn-out* et le mal-être psychique en général. Nous écrirons sûrement un texte à la fin de l'expérience afin de sensibiliser à ce sujet, en redirigeant évidemment vers les ressources adéquates.

3. Formes et degrés d'interactivité

Comme nous avons pu en parler dans les parties précédentes, l'interactivité passe essentiellement par les choix proposés à l'utilisateur·trice, via des liens hypertextes. Le degré d'interactivité sera donc central mais orienté. La prédictibilité est quasi impossible car il n'y aura que des *mauvais* choix au début puis que des *bons* choix à la fin. Cela permet à l'utilisateur·trice de se départir de l'envie de "réussir", de faire les "bons choix". À cela s'ajoutent dans la deuxième partie des jeux apaisants, basés sur des techniques de relaxation ou méditation. Ceux-ci demandent à l'utilisateur un engagement : ils sont contraints de rester pendant un certain temps, ce qui les force donc à interagir, et à prendre le temps de le faire de façon consciente.

4. Choix graphiques et d'interface

La part esthétique prend une grande importance dans notre projet. Comme nous l'avons évoqué précédemment, les illustrations, les ambiances conditionnent l'immersion. Nous avons choisi une interface sobre avec seulement le texte narratif, les choix, les pensées intrusives et l'arrière-plan fixe. Il n'y aura pas de sommaire, de retour en arrière, de paramétrages, le but étant de proposer à l'utilisateur·trice une histoire dans laquelle s'immerger, dans laquelle iel pourra ressentir certaines émotions. Ce choix d'interface est complètement au service du sujet que nous abordons : ralentir nos vies, se reconnecter aux essentiels. Nous créons donc une expérience où le rythme est contrôlé (qu'il soit rapide ou lent) et où les interactions sont sobres (nous ne cherchons pas à attirer les utilisateur·trices, à leur proposer de la rejouabilité ou à les sursolliciter). L'intention est de transmettre l'importance de questionner nos besoins, d'apprendre à ralentir, de questionner le fait que le bonheur serait censé passer par la consommation, ou que notre valeur est définie par notre productivité. L'absence de réversibilité est choisie car le but est de suivre une poésie, de s'introduire dans une histoire que l'on se raconte à soi-même. Notre projet vient donc à contre-courant d'une certaine norme justement pour desservir notre propos concernant le *burn-out*. Comme expliqué plus tôt ce récit interactif n'est pas un "jeu" avec une combinaison de bons choix, il ne contient pas non plus de réelle fin, justement pour inviter l'utilisateur à une ouverture : continuer la réflexion ou le questionnement plutôt d'avoir "validé" le récit et passer à autre chose, dans nos vies où tout est si rapide.

Pour ce qui est des choix esthétiques, nous avons choisi le style aquarelle, avec des textes typographiquement sobres. On a choisi de mettre en avant dans la première partie sur le burnout certains mots ou passages, avec des effets sur le texte. Quand le mot “temps” est employé, celui-ci est mis en évidence en rouge, et quand l'utilisateur passe sa souris par dessus, le mot disparaît. Ceci symbolise le temps qui fuit, que l'on arrive plus à appréhender. De la même façon, les passages faisant référence aux moyens de communications omniprésents (mails, notifications, messages, appels) tremblent lorsque l'utilisateur les pointe avec son curseur, mimant ainsi les vibrations incessantes qui accaparent notre attention.

Les deux parties de l'expérience sont extrêmement différenciées de par leur ambiance. La première partie (en ville, où le personnage travaille, et entre en *burn-out*) se caractérise par des palettes de couleur rouge, noire et grise. L'ambiance est agressive, oppressante. On y retrouve la colère, la tristesse, la rapidité, l'hostilité de la ville, la surpopulation. Notre idée est que plus l'utilisateur-trice arrive au moment du *burn-out*, plus les changements sont rapides, cassants et avec un écran qui tremble.

La transition entre les deux parties sera un fond noir, où le battement du coeur s'arrête et les mots d'un médecin apparaissent faisant comprendre que l'utilisateur a besoin de repos à la campagne.



Enfin, la deuxième partie change complètement l'ambiance de l'expérience et représente la montagne et sa nature verdoyante, calme, où la priorité est donnée aux petits détails de la nature. Le vert, le bleu, la fraîcheur sont les maîtres mots. L'ambiance est douce, accueillante, paisible et permet à l'utilisateur-trice de souffler, de se déconnecter de tous les sons et images parasites de la ville. Ici, la lenteur sera de mise et poussera l'utilisateur-trice à contempler, à prendre le temps.

5. Choix techniques

Pour ce qui est des choix techniques, nous nous heurtons face à un véritable dilemme. Idéalement, nous souhaiterions réaliser l'intégralité des illustrations à la main et coder chaque ligne nous-mêmes, afin que le processus de création soit en totale cohérence avec notre éloge de la lenteur et du “faire soi-même”.

Toutefois, la réalité des délais, extrêmement courts, couplée à nos compétences limitées en développement, nous contraint à revoir cette ambition à la baisse. C'est donc par nécessité, et non par choix, que nous prenons le parti de déléguer une partie de la production à des outils d'intelligence artificielle.

Nous utilisons ainsi Perplexity pour la génération d'images plutôt que du dessin à la main car nous voulons proposer la version la plus aboutie possible et donc avoir une qualité d'image exemplaire (étant donné que celles-ci sont centrales dans notre expérience). De plus, cela permet de garder une uniformité dans l'ambiance. De même, pour le squelette HTML, CSS et Javascript, nous sollicitons l'aide de Gemini et ChatGPT pour pallier nos lacunes en code. Bien que ces outils soient "indispensables" pour livrer un projet abouti, leur usage reste un compromis pragmatique que nous avons dû accepter pour mener à bien l'expérience. Nous n'excluons pas l'utilisation de Twine en surcouche mais il est probable qu'il soit finalement plus simple de faire sans, auquel cas Twine nous est, et a été utile pour le prototypage (arborescence et vue d'ensemble du récit).

Scénario

ÉTAPES

Choix

Texte écrit

“Pensées intrusives”

Sons

Images

CHAPITRE 1

Fond de couleurs pastels, changeants, avec des bulles de différentes couleurs

Sons de nature, ou sons aériens, flottants et éthérés

“Cette nature est tellement belle !! J’irai sûrement me baigner au ruisseau dans l’après-midi !! Tiens il faudrait que je demande à Christine s’il lui reste du chèvre frais la semaine prochaine !! Ce livre est génial, avec en plus les rayons de soleils pour me réchauffer, c’est vraiment le paradis !!”

Sons de réveil puissant. Le son s’accélère et le volume augmente.

RÉVEIL

Image à partir du point de vue du lit où l’on voit le réveil sonner avec écrit 6h50 dessus tout ceci dans , une chambre mal rangée

Le réveil sonne. Que fais-tu ?

- **Se lever tout de suite**

Tu es épuisé-e

“Pfff encore une journée au boulot”

“J’ai envie de jeter ce réveil par la fenêtre”

- **Snoozer**

Tu es en retard. Tu n’as pas le temps de petit-déjeuner (Aller directement à prendre seulement ton café et filer)

“Le boss va encore me faire des remarques...”

“J’aurais jamais dû dormir autant, je suis complètement nul-le”

PETIT DÉJEUNER

Son de café qui coule

Image dans une cuisine le matin tôt avec un café qui coule, et au fond on aperçoit l'appartement vide et mal rangé du personnage principal.

Tu te verses un café, les yeux encore lourds. La cuisine est silencieuse, mais ton téléphone s'illumine déjà de notifications. Tu n'as pas le temps de préparer un vrai petit-déj. Ton estomac gargouille, ta tête tourne légèrement... Comment gères-tu ce moment ?

- **Prendre seulement ton café et filer**

Tu pars affamé-e, la fatigue s'installe plus vite

- **T'accorder quelques minutes pour manger**

Retard assuré, culpabilité

"Je perds déjà du temps..."

"Est ce que j'ai fini de préparer la réunion de ce matin ?"

"Il faut absolument que je fasse cette vaisselle"

- **Scroller ton téléphone en même temps**

Tu manges à moitié, sans repos, envahi-e de mails et de messages.

TRANSPORTS

Brouhaha de la ville qui se réveille

Image dans un bus où on voit par la fenêtre des immeubles qui semblent nous aspirer, des gens qui s'agitent,... malgré l'heure matinale

Tu montes dans le bus bondé. Les gens se pressent, ça bouscule de tous côtés. Les conversations s'entrechoquent, les sonneries éclatent, ton téléphone vibre encore et encore. Tu essaies de garder ton calme, mais le bruit, la foule et les notifications s'entremêlent. Impossible de respirer vraiment. Tu dois trouver une façon de tenir jusqu'au travail. Que fais-tu ?

- **Mettre des écouteurs**

Les notifications coupent la musique.

"Punaise, mais je peux même pas écouter tranquillement, ça me tape sur les nerfs ces notifs."

- **Lire un document**

La pression augmente.

- **Ne rien faire**

Anxiété

"Je perds mon temps."

TRAVAIL

Son des conversations de couloirs, des clics de souris d'ordi, des papiers qui sortent de l'imprimante, ...

Bureau avec pleins de papiers partout, des mails, les post-its envahissent le cadre de l'ordinateur...

Tu arrives au bureau. À peine installé-e, tu jongles déjà entre plusieurs tâches : mails qui s'accumulent, dossiers urgents, notifications qui s'affichent sans cesse. Ton patron passe derrière toi, soupire bruyamment et lance : Tu n'avances pas assez vite. Ton agenda déborde, les dossiers s'empilent, la pression monte. Que fais-tu ?

- **Tout accepter**
Débordement.
“J’ai trop de choses à penser, je sens la migraine arriver”
“J’aurai jamais le temps de tout gérer, il va encore falloir que je bosse ce soir”
- **Reporter**
Reproches du patron.
- **Demander de l’aide**
Collègues débordés, culpabilité et finalement tout faire soi-même

MAISON :

Silence comme pour indiquer un calme mais il n’est que momentané car les notifs font du bruit, on entend le bruit de la rue bien qu’un peu étouffé avec l’isolation sonore, on entend la dispute des voisins, ...

Quasiment la même image que le matin mais avec les affaires de bureau posées sur le plan de travail

Enfin rentré.e... mais impossible de souffler. La vaisselle t’attend, le linge s’accumule, l’appartement est en désordre. Ton téléphone vibre sans arrêt : encore des mails du boulot. Pendant ce temps, tes amis te proposent de sortir pour “décompresser un peu”. Tu as l’impression que ta journée ne s’arrête jamais. Que fais-tu ?

- **Ménage**
Tu culpabilises de rater ta vie sociale.
“Je vois plus mes amis, que vont-ils penser de moi ? que je les abandonne ? alors que ce n’est pas du tout le cas, je ne peux pas tout faire argggg”
- **Sortir avec les amis**
Tu culpabilises de laisser ton appart.
“L’appart est dégoûtant, et il faudrait que je jette la poubelle en rentrant des petits moucheron commencent à apparaître”
- **Répondre au boulot**
Zéro repos, appart en friche, tu commences à te fatiguer.

enroulement de cassettes

On recommence une journée pareil avec les musiques qui prennent plus, les pensées intrusives plus fortes et la 3ème fois que ça recommence les boutons ne font plus rien, l’écran tremble, musique dissonantes, culpabilité au maximum, tout se recoupe, les journées se mélangent, les images défilent, on comprend plus jusqu’à ce que ça crash

écran noir (avec une silhouette blanche qui tombe ?)

bipp d’électrocardiogramme puis voix de médecin qui prescrit de prendre du repos

TRANSITION

CONSULTATION AVEC LE DOCTEUR :

Son de clavier et cliquetis de souris

On voit à l'image les mains et avant-bras du médecin qui écrit sur son clavier, sans vraiment voir sa tête (elle sort du cadre).

Médecin : “Vous vous êtes évanoui à cause de l'épuisement”

Tu gardes le silence sans trop savoir quoi dire.

Médecin : “Un peu de repos vous serait utile”

Son commentaire te prend au dépourvu, tu ne sais pas quoi lui répondre...

- **Acquiescer silencieusement**

Médecin : “Votre corps vous lâche, vous faites un burnout. Ne vous inquiétez pas trop pour votre boulot, de toute façon si vous décidez de reprendre en ce moment vous ne seriez pas efficace. C'est le bon choix à faire.”

- **Refuser**

“Je peux potentiellement perdre mon job...”

“Je ne peux pas me le permettre en ce moment...”

Médecin : “Écoutez, j'aurais dû sûrement être plus clair : vous faites un burn-out. Si vous ne prenez pas de pause maintenant, je peux vous garantir que ce sera impossible de reprendre le boulot plus tard... Et de toute façon, votre corps vous lâche, vous ne serez pas efficaces en ce moment dans tous les cas. Vous n'avez pas trop le choix en fait...”

Médecin : “Vous pouvez certainement changer d'air, non?”

Tu te rappelles alors de la petite maison familiale à la campagne, où t'as passé tes grandes vacances d'été toute ton enfance.

Personnage : “Je peux récupérer les clés d'une maison de famille à la campagne.”

Médecin : “Excellent ! Il faudra juste s'assurer que le séjour soit reposant : éviter les rassemblements bruyants et agités typiques de réunions en famille. L'idéal serait que vous soyez seul(e) ou accompagné(e) d'une seule personne... Je ne sais pas si vous avez un partenaire ou un ami qui peut prendre un peu de temps pour veiller sur vous...”

Personnage : “Là comme-ça je n'ai personne en tête...”

Médecin: “Bon, sinon ce n'est pas grave. Essayez juste de ne pas être complètement coupé du monde. Le burn-out couplé à l'isolation peuvent être des facteurs aggravants d'idées suicidaires et éventuellement aussi du passage à l'acte. Par contre, il est essentiel de faire une coupure nette avec le boulot et tout autre facteur de stress. C'est compris ?”

Personnage: “Je pense, oui... Juste, combien de temps vous me recommandez... de repos je veux dire...”

Médecin : “Pour les cas légers comme le vôtre qu'on détecte à temps entre 2 et 4 semaines ça devrait suffire. Mais par contre si votre condition s'aggrave et que vous ne prenez pas assez soin de vous, il faudra envisager un congé plus long, normalement entre 4 et 12 semaines.”

“Bon... je vais faire en sorte de ne pas en arriver là...”

VOITURE :

sons de klaxons, bruits d'embouteillage et de moteur, mais les sons ne sont pas "overwhelming"

Image d'un embouteillage, on voit le volant de la voiture

Tu repenses à tout ce que t'as dit le médecin, et tout ce qui s'est passé dans les dernières 24 heures...

"Il faut pas que je m'isole complètement, mais il faut que je coupe net avec mon boulot ?

Mais du coup je contacte qui ? D'ailleurs faudrait que je m'excuse auprès de Sandrine, elle va devoir se manger toute ma charge de travail pendant que je suis pas là..."

CHAPITRE 2

ARRIVÉE :

sons de nature (oiseaux, vent...) et on entend de fond une profonde inspiration puis expiration

image d'une route de montagne la nuit

- **Encore quelques kilomètres...**

"Il fait un peu frais... L'air est moins lourd ici."

RENCONTRE AVEC LES LOCAUX :

sons de nature (oiseaux, vent...)

image de deux personnes âgées sur un banc

Tu arrives dans le village. Aux abords de la route se trouvent deux personnes âgées, tu ne leur prête pas attention, comme à ton habitude, tu marches sans trop te préoccuper de celles qui t'entourent. Quand tu arrives à leur niveau, tu entends : "EH bien le bonjour, vous ne comptez pas passer sans nous parler quand même ?"

Tout honteux, tu marmonnes un bonjour distant. Ce n'est pas comme à la ville ici, les gens prennent le temps de se parler.

- **Découvrir ta maison**

MAISON :

musique, ambiance reposante

Image de la maison

On laisse la scène une dizaine de secondes, de façon à obliger l'utilisateur à contempler la scène.

"Je ne comprends pas comment je suis censé(e) mettre ma vie en pause. On est pas censés fuir ses responsabilités comme ça... D'ailleurs, il faudrait que j'appelle Jérôme, juste pour lui faire un point sur le projet là qu'il faut qu'on finisse pour la semaine prochaine..."

- **Écrire un message à Jérôme**

"arggg je suis à nouveau en train de penser au boulot. Je ne me rappelle même pas de la dernière fois où j'ai laissé tout tomber, même en étant en vacances... Il faut que je me change les idées."

- **Ruminer sur sa décision de partir**

“arggg je suis à nouveau en train de penser au boulot. Je ne me rappelle même pas de la dernière fois où j’ai laissé tout tomber, même en étant en vacances... Il faut que je me change les idées.”

INTÉRIEUR :

bruit de gazinière

image de l’intérieur de la maison

Après avoir posé tes affaires, tu visites cette maison qui ne t’es pas familière. Elle sent le vieux mais dégage quelque chose de réconfortant. Tu pars dans la cuisine pour te faire ton repas mais au lieu de trouver des plaques à induction tu trouves une gazinière. “Comment ce truc peut-il bien marcher ?”

- **Tenter de faire marcher cette gazinière**

“impossible de la mettre en route”

AIDE DES LOCAUX :

bruit de toc à la porte

image des personnes âgées sur le pas de la porte

“On venait voir si ton installation dans notre beau pays se passait bien ?”

Ils tombent à pic pour t’aider à allumer cette gazinière. Tu te rends compte de la générosité de ces gens et les remercies.

Après le repas, tu reprends mécaniquement ton ordinateur pour répondre aux mails. Les notifications surgissent d’un coup. Tu te rappelles des paroles du médecin et fermes rapidement ton ordinateur. Il faut que tu sortes te changer les idées.

- **Sortir voir les alentours**

CHEMIN DE LA FORÊT :

bruit de pas dans un chemin, fond de nature sous le sons des pas sur la terre

image d’un chemin dans les sous bois

Tu ne t’es pas rendu compte, mais ça fait un moment que tu marches. Tu ruminais tes angoisses et tes pensées, et tu n’as pas remarqué que tu t’aventurais trop loin. Tu te retrouves entouré par la forêt, sans aucun repère.

Instinctivement, tu sors ton téléphone, l’écran s’illumine une dernière fois pour afficher 1% de batterie. “Zut, j’aurais dû le mettre à charger... De toute façon j’ai aucune connexion, il me sert pas à grand-chose... Va falloir trouver la sortie autrement”

- **Avancer dans la forêt**

CHOIX DE CHEMIN :

bruit de pas dans un chemin, fond de nature sous le sons des pas sur la terre

image d’un chemin qui se séparent

Tu sens ton téléphone s’éteindre dans ta poche, le rendant définitivement muet et inutile. Tu te retrouves seul face à cette nature. Ça fait un moment que tu marches, tu commences à fatiguer. Et là, le chemin se divise en deux.

- **Aller à droite**

- ***Aller à gauche***

SCÈNE CLAIRIÈRE :

bruit de pas dans un chemin, fond de nature sous le sons des pas sur la terre

image d'une clairière

Les chants et les vols d'oiseaux s'entremêlent au-dessus de toi. Le chemin débouche brusquement sur une clairière inattendue. Au centre, un dolmen, vieux de milliers d'années, se dresse, couvert de mousse. Le soleil filtre à travers la canopée, éclairant la pierre doucement.

- ***Continuer tranquillement ta marche***

SCÈNE ANIMAL :

bruit de pas dans un chemin, fond de nature sous le sons des pas sur la terre

image d'un animal dans la forêt

Au détour d'un chêne centenaire, tu aperçois une petite silhouette. Un animal s'immobilise un instant avant de disparaître. Tu restes là, un moment, à écouter le bruit de son passage dans les feuilles.

- ***Continuer tranquillement ta marche***

CHOIX DE CHEMIN :

bruit de pas dans un chemin, fond de nature sous le sons des pas sur la terre

image d'un chemin qui se séparent

Encore un embranchement, quel côté choisir

- ***Aller à droite***
- ***Aller à gauche***

SCÈNE RUISSEAU :

Son de l'eau qui coule doucement.

Image d'un ruisseau

Cet endroit est tellement apaisant, tu prends le temps de faire des exercices de relaxation. (bouton en haut)

- ***S'asseoir au bord du ruisseau***
- ***Continuer le chemin***

SAISONS QUI PASSENT :

musique douce

image des saisons qui défilent

- ***Il est temps de rentrer***

ORÉE DES BOIS :

bruit de pas dans un chemin, fond de nature sous le sons des pas sur la terre

image d'un chemin à l'orée des bois

Je ne me lasserai jamais de ces montagnes.

- ***Rentrer***

RETROUVAILLES PERSONNES ÂGÉES :

Bruit de feu de camp

image d'un chemin qui se séparent

Depuis le temps que je suis ici, j'ai réappri à prendre le temps, à regarder les petits détails du quotidien. Merci de m'avoir accueilli quand je suis arrivé. Quand j'étais en ville, je ne me rendais pas compte mais j'étais complètement déconnecté des autres.

- **Finir la soirée en regardant les étoiles**

SCÈNE DE FIN :

musique douce

image d'un coucher de soleil

- **Continuer à rêver**

GÉNÉRIQUE :

Merci d'être arrivé-e au bout de cette expérience immersive.

*Notre objectif principal était de **sensibiliser au syndrome d'épuisement professionnel**, communément appelé **burnout**.*

Le burnout n'est pas une simple fatigue : ce syndrome a des répercussions profondes sur l'état émotionnel, mental et physique de millions de personnes dans le monde. Il se caractérise par trois dimensions principales : l'épuisement, le désengagement ou le cynisme, et un sentiment accru d'inefficacité.

On estime qu'en France, près de 12% de la population active présente un risque élevé de burnout en 2025.

Il est donc important d'identifier les facteurs de risque, et les signes avant-coureurs de ce syndrome.

Surcharge de travail, mauvaise gestion du temps, isolement professionnel, manque de reconnaissance et de valorisation des efforts de la part du milieu professionnel, ou encore une insécurité concernant l'avenir professionnel sont des facteurs aggravant les possibles symptômes (fatigue extrême ou insomnies, irritabilité, perte de motivation, problèmes de santé récurrents...).

*Si vous vous reconnaissez ou si ces informations vous alertent pour un proche, il est **essentiel de ne pas rester isolé-e**.*

N'attendez pas que l'épuisement soit total pour demander de l'aide. Parlez-en à votre médecin traitant, à un professionnel de la santé mentale, ou contactez les dispositifs d'aide au sein de votre entreprise ou région.

- prévention suicide : 3114
- Soutien social/psychologique de la Croix-Rouge : 0800 858 858

Votre santé n'est pas négociable. Prenez soin de vous.

Conclusion

Ce projet multimédia est né d'une volonté commune : celle de matérialiser par le biais du numérique, une réalité psychologique complexe de plus en plus prégnante. En choisissant d'aborder le thème du *burn-out*, nous n'avons pas seulement cherché à raconter une histoire mais à traduire sensoriellement et émotionnellement l'étouffement causé par nos modes de vie productivistes. Pour ce faire, notre démarche

s'est articulée autour d'une dualité forte. D'un côté, l'oppression de la ville, incarnée par une esthétique agressive et une saturation sonore ; de l'autre, l'apaisement de la montagne, véritable invitation à la contemplation et à la lenteur. Ce contraste structurel a été pensé pour agir comme un révélateur, provoquant, (nous l'espérons), une prise de conscience chez l'utilisateur·trice.

Finalement, ce projet se veut être un miroir tendu à notre propre rapport au temps. Nous espérons avoir créé un espace, même éphémère où la performance s'efface au profit du ressenti. Si cette expérience interactive permet à l'utilisateur·trice de s'interroger sur ses propres limites et de s'autoriser, ne serait-ce qu'un instant, à ralentir, alors nous aurons atteint notre objectif

Nous concluons ce travail avec la conviction que le numérique, souvent source d'accélération, peut aussi devenir, un vecteur de reconnexion à soi et à l'essentiel.

Retour d'expérience

Paul

Je voudrais commencer ce retour d'expérience en remerciant Clara, Ada et Iliam. En effet, malgré les difficultés, travailler ensemble a toujours été un plaisir. Tout le monde s'est senti concerné par l'avancée du projet. De mon côté, j'ai apprécié ne pas ressentir de pression de la part du groupe malgré mon semestre chargé à côté de SI28. Cela m'a permis d'avancer dans mes parties sans stress et toujours avec joie. J'aimerais aussi remercier Mr Bouchardon. La manière dont SI28 est enseigné, la grande liberté donnée pour les projets et la constante joie de la découverte devant le travail que nous fournissons m'a réellement aidé à aborder l'univers de l'informatique et du code (qui n'est absolument pas ma plus grande compétence).

Je suis fier de notre projet, de la manière dont nous avons amené le sujet du *burn-out*. Notre but était de pointer du doigt l'absurdité de nos vies effrénées et le danger de se perdre dans la folie consumériste citadine. Cette expérience est une ode à la nature et au rapport de l'humain à son environnement. Le petit bémol que je pourrais remonter est celui de l'IA. Le temps court qui nous est accordé (dû à la rapidité du semestre), nous a contraint à utiliser l'IA pour la génération de code et la création d'image. De mon point de vue, cela dénature le projet car il ne vient pas entièrement de nous. Certes, la création est toujours outillée et orientée par la technique. L'IA est devenue un outil s'imposant comme la solution de facilité afin de gagner du temps. Or cette accélération continue du à l'usage de l'IA, accompagnée par une standardisation de la création, représente plus largement une accélération croissante de nos modes de vie et de nos sociétés. Cette idée a été théorisée notamment par Hartmut Rosa dans son livre *Accélération. Une critique sociale du temps*. (La Découverte, 2013). Notre enjeu étant de montrer qu'il est possible et viable de ralentir nos modes de vies entre donc en contradiction avec la manière dont nous avons créé notre expérience. Cependant, je pense qu'en gardant un œil critique, ce point n'est absolument pas rédhibitoire dans notre projet. Je pense qu'il est plutôt de l'ordre de la frustration de n'avoir pas eu le temps de créer nos illustrations. Je suis donc finalement assez fier du résultat proposé car c'est une belle expérience esthétiquement parlant mais également car elle a du sens (mettre en lumière la problématique du *burn-out*).

Clara

Je rejoins entièrement le ressenti exprimé par Paul, tant sur la fluidité de notre dynamique de groupe que sur la pédagogie du cours SI28, qui nous a offert une grande liberté créative.

Travailler avec Iliam, Ada et Paul a été une expérience particulièrement enrichissante. Si nous avons parfois des visions divergentes - que ce soit sur la construction narrative, le scénario ou les modalités d'interaction - ces différences n'ont été que bénéfiques. La confrontation de nos idées a permis d'affiner le concept et d'aboutir à un résultat plus complet et nuancé que si nous étions restés sur nos premières intuitions.

Par ailleurs, j'ai beaucoup apprécié les temps d'échange avec les autres groupes. Avoir des retours extérieurs à plusieurs étapes du projet nous a été très précieux. Lorsqu'on est plongé dans la conception, on manque

parfois de recul pour juger de la clarté de nos intentions. Les avis de nos camarades nous ont permis de sortir de notre bulle, de vérifier que le message passait bien et d'ajuster l'expérience pour qu'elle soit la plus intuitive possible.

Enfin, concernant l'utilisation de l'Intelligence Artificielle, j'ai partagé ce sentiment de culpabilité initiale, cette impression de "céder à la facilité". Cependant, avec le recul, je nuance ce constat. Dans le temps imparti, l'IA nous a permis de ne pas sacrifier l'ambiance visuelle, qui est centrale dans notre projet pour provoquer l'émotion. Ce choix pragmatique nous permet aujourd'hui de rendre un projet esthétiquement abouti et immersif.

Je suis fier du travail accompli collectivement. J'espère sincèrement que notre projet plaira et, surtout, qu'il pourra résonner utilement chez celles et ceux qui en feront l'expérience.

Ada

Je pense que finalement on a tous vécu le projet de façon assez similaire, et je rejoins entièrement Paul et Clara sur leurs commentaires. Le projet était ambitieux : quatre personnes non GI, se lançant dans un projet où la temporisation des événements était essentielle pour la cohésion et le rendu final, sans avoir codé une seule ligne de JS auparavant... Et pour autant, on aura bien réussi à faire quelque chose dont je pense qu'on peut être fiers. Je pense que, comme justement on ne comptait pas forcément sur nos grandes capacités informatiques, on a surtout centré la valeur de notre projet autour de la narration et des choix faits pour raconter celle-ci. Cela a donné naissance à un projet qui, pour moi, fait sens et derrière lequel les choix sont réfléchis et cohérents.

Je suis extrêmement reconnaissante envers cette UV qui m'a obligée à me lancer dans le code du web sans me laisser du temps pour paniquer. Et même si bien évidemment le travail au début reposait majoritairement sur du code généré, j'ai rapidement senti que je progressais. Je comprenais mieux et je réussissais à écrire mes propres lignes, ce qui est très satisfaisant, surtout quand il y a quatre mois cela aurait paru impossible.

SI28 m'a aussi ouvert à de nouvelles formes de créativité, inconnues pour moi jusqu'à présent. Cela est extrêmement précieux pour quelqu'un comme moi, qui aime expérimenter avec les supports créatifs plus "classiques".

Iliam

Pour commencer, je dois dire que c'est un vrai plaisir de travailler sur ce projet en SI28. Je suis arrivé sans idée de projet. Les propositions des autres ne m'inspiraient pas vraiment, à l'exception de celle-là, portée par un groupe déjà composé de 3 amis. L'idée de proposer un récit interactif sur le thème du burn-out et de notre relation au temps m'a tout de suite parlé. Je voudrais sincèrement vous remercier, tous les 3, pour votre accueil, gentillesse et votre investissement tout au long du projet (ça fait plaisir de travailler avec des gens motivés à faire bien les choses !).

Ce projet m'a permis de toucher un petit peu à tout et d'apporter là où je pouvais. Mes talents de scénariste, d'imagination et d'écriture étant limités, ça m'a fait plaisir de voir que les autres membres ont pu largement contribué à ce que j'avais écrit initialement... J'ai à l'inverse apporté au groupe en proposant de gérer le teaser, que cela soit sur les idées de plans, le tournage et le montage, chaque étape fut réalisée avec plaisir. Je me suis

également plongé, dans un second temps, dans le code du projet. Après un travail d'Ada, seule, là-dessus. Je me suis investi pour gérer une partie du code et j'ai pu comprendre et avancer, sans même utiliser chatgpt (merci NSI en première :). Cependant, ayant la comédie musicale et gérant déjà le teaser, les autres membres du groupe se sont beaucoup investis sur le code, il faut donc dire qu'au moment où j'écris ces lignes, ma contribution à ce point reste très limitée (même si je compte me rattrapper pour la fin du projet).

Concernant le projet, je suis très content par ce qui a été réalisé par l'ensemble de notre groupe. Je trouve que l'identité visuelle est très réussie et le design global a été beaucoup travaillé, bien que nos connaissances en informatiques soient limitées. Nous sommes sur la dernière ligne droite et nous verrons si certaines de nos idées, plus complexes à mettre en place, seront gardées ou non, mais le résultat actuel est déjà très satisfaisant. Je suis particulièrement content du message qui est porté par notre projet, même si paradoxalement, il est fini un peu dans le rush.

J'aimerais particulièrement remercier Mr. Bouchardon pour son suivi, son aide, son soutien, et sa compréhension. SI28 m'a permis d'apprendre beaucoup de choses et ce projet, de par son aspect pratique, permet une mise en situation d'écriture interactive.

Ce projet m'a donc permis de rencontrer de chouettes personnes, me replonger dans le html/css/js et le montage vidéo. Plus largement, un projet comme celui-ci mêle beaucoup de choses différentes : narration, travail visuel, travail artistique, informatique, travail de groupe, coordination, respect des deadlines, réalisation d'un teaser, d'un rapport, prototypage (dans lequel j'ai utilisé twine)...

J'ai donc appris beaucoup de choses, exprimé un travail à la fois créatif et technique, collaboré avec des personnes investies et talentueuses et rendu un résultat final, dont je pense, nous sommes tous-tes fiers !