

Groupe : APAVOU Florian, GROS Edwige, ROBEYNS Matthieu

Interviews réalisées par Edwige Gros

Contexte :

Interviews pour la conception d'un lit connecté

Légende pour les interviews :

- **En gras :** Les questions principales
- *En bleu et italique :* l'intervieweur
- En noir : l'interviewé

Interview n°1

Profession : Etudiant en Informatique

Sexe : Masculin

Age : 22 ans

Lieu de l'interview : Salle de classe

Script :

- ***As-tu déjà été alité ou bien as-tu un proche qui a vécu cette situation ?***
- Alité ? Vous pouvez définir le mot alité ?
- *Alité ça veut dire que tu dois rester dans ton lit sans pouvoir en sortir. Par exemple, y a des femmes enceintes, si la grossesse est à risque elles restent alitées. Ou dans un hôpital, souvent les gens sont alités.*
- Quand on a un rhume est ce que c'est considéré comme être alité ?
- *Non*
- Ok.
- *Tu dois rester dans ton lit pendant, je sais pas, une semaine sans pouvoir en sortir. Limite sans à peine pouvoir aller aux toilettes par exemple.*
- D'accord donc non, je n'ai pas été alité.
- *D'accord. Et tu ne connais pas des proches qui ont été alités ? Dans la famille directe. Avec qui tu as vécu.*
- Si je pense. Euuhh... Je pense que ma maman a été alitée quand j'ai dû naître.
- *D'accord mais tu n'as pas connu.*
- Non
- ***Est-ce que tu as des problèmes de sommeil ? Genre d'endormissement, cauchemars, somnambulisme...***
- Euh... Non, non franchement ça va.
- ***Combien de temps penses-tu passer dans ton lit en moyenne ?***
- Alors... Est-ce que ça inclue... Juste pour dormir ou alors juste rester dans son lit ?
- *En général*
- En général ? Je dois passer 10 heures dessus je pense.
- *Par...*

- Jour.
- *Par jour d'accord.*
- Nuit incluse.
- *C'est juste un lieu pour dormir ou également canapé ?*
- C'est pour dormir et c'est aussi mon canapé. C'est pour ça.
- ***Et du coup tu fais des nuits de combien d'heures à peu près ?***
- J'essaye de faire 8 heures de sommeil.
- *D'accord.*
- *Est-ce que tu peux me raconter la dernière fois que tu t'es couché puis levé de ton lit ?*
- Euh la dernière fois c'est... ben hier au soir à 23 heures justement, je voulais me coucher et mes voisins faisaient du bruit donc j'ai pas dormi jusqu'à une heure du matin, c'était cool et quand je me suis levé j'étais fatigué et j'ai remarqué que mon réveil n'a pas sonné du coup heureusement qu'on n'avait pas cours ce matin. Je me suis réveillé à 9h45 et j'avais faim. Voilà.
- *D'accord. Merci. Euuuh... Est-ce que tu serais à l'aise à l'idée qu'un lit enregistre des informations sur ton sommeil ? Pour pouvoir l'améliorer.*
- Oui, oui je serais... oui ça ne me dérangerait pas. Je trouverais ça intéressant.
- ***Et tu préférerais l'idée d'un lit qui fasse aussi coach du sommeil en disant quand aller te coucher, qui éventuellement trouve la meilleure heure pour te lever et compagnie ; te donner des conseils ou juste un truc qui va agir pendant ton sommeil sans t'influencer sur ton heure de coucher, de réveil, ce genre de choses.***
- Euh je voudrais pas que ce soit un coach du sommeil. Y a déjà assez de personnes qui tiennent à nous et qui nous disent quand est ce qu'on doit se coucher pour que j'ai en plus un lit qui m'ordonne d'aller me coucher. Et euuh... l'autre proposition c'était quoi ?
- *C'est en gros, pendant ton sommeil, ça peut par exemple...*
- Vibrer si ça nous...
- *Changer l'angle par exemple si tu commences à ronfler, changer ton angle d'inclinaison.*
- Ah oui je vois.
- *OU alors voir par exemple... pouvoir si t'es alité, faire des bruits blancs ou des trucs comme ça. Ou changer la température pour que tu aies la meilleure température de sommeil.*
- Ça c'est une très bonne idée. Oui ben la deuxième proposition me va très bien.
- *D'accord.*
- ***Est-ce que tu as d'autres idées en général ?***
- Sur ?
- *L'idée d'un lit connecté.*
- Euuuh... A vrai dire je me suis jamais trop posé la question. Non désolé. Peut-être plus tard.
- *D'accord. Ben Merci d'avoir répondu aux questions.*
- De rien.

Interview n°2

Profession : Etudiant en école d'ingénieur

Sexe : Masculin

Age : 23 ans

Lieu de l'interview : Au domicile de la personne interviewée

Script :

- *Bonjour.*
- Bonjour.
- *Donc je t'interview dans le cadre de recherches pour faire un lit connecté. Donc ça peut être un lit connecté d'hôpital, de maison... tout type de lit.*
- Ok.
- *Donc pour commencer est ce que tu as déjà été alité ?* Je dirais pendant plusieurs jours, au moins une semaine.
- Non. Jamais.
- *Est-ce que tu as des proches avec qui... que tu as beaucoup côtoyé, qui ont été alité ?*
- Pas plus d'une semaine.
- *D'accord. Donc, sinon est ce que tu as des problèmes de sommeil, par exemple d'endormissement, tu fais des cauchemars, de somnambulisme...*
- Non pas du tout.
- *Combien de temps penses-tu passer en moyenne dans ton lit, par jour ?*
- Le temps d'une nuit, donc 8, 10 heures, plus si jamais j'ai le temps de lire, ça va être quoi, une demi-heure, une heure en plus.
- *Donc pour toi c'est seulement un lieu pour dormir quasiment ?*
- Voilà, un lieu de repos on va dire.
- *Euh... Est-ce que tu peux me raconter la dernière fois que tu t'es couché dans ton lit, puis levé ? Eventuellement les choses anormales qui se sont passées.*
- Non, hier au soir, je me suis couché, je me suis endormi en quelques minutes et je me suis réveillé le lendemain matin, totalement normal. Le seul truc galère, c'est de devoir passer par-dessus ma copine parce qu'elle est du mauvais côté du lit. Ça c'est pas pratique.
- *D'accord.*
Humm... Est-ce que tu serais à l'aise qu'un lit enregistre des informations sur ton sommeil afin de pouvoir l'améliorer.
- Si j'ai le loisir de désactiver l'option, oui. ... Et réactiver.
- *Oui, évidemment. Est-ce que du coup tu préférerais l'idée d'un lit coach du sommeil qui puisse te dire à quelle heure aller te coucher par exemple ; choisir l'heure de réveil qui serait la plus adaptée par rapport à tes phases de sommeil ; ce genre de chose. Ou juste un lit qui va s'adapter sans influencer tes phases d'éveil du coup. Par exemple, changer l'inclinaison du lit si tu te mets à ronfler, ou changer... adapter la température pour qu'elle soit optimale. Ce genre de chose.*
- Humm... Si ça ne me dérange pas pendant mon sommeil, je préfère la deuxième option.
- *Et si ça faisait les deux, tu préférerais que la deuxième ?*
- Bah un lit qui me dicte quand est ce que je dois dormir... disons que l'option de « à quelle heure je dois mettre un réveil », c'est pas mal. Mais me dire à quelle heure je dois me

coucher, c'est tellement hasardeux au fil des évènements. L'option de plus dans le futur, ça peut être intéressant. Je me couche et qu'est ce qu'il serait mieux pour moi. En fonction, je sais pas, il a analysé avant en combien de temps je m'endors, il me connaît, et après à quelle heure, ouai voilà, les heures de réveil. Des trucs comme ça peut-être, pourquoi pas.

- *Du coup, dans les autres options, pendant ton sommeil, que j'ai évoquées, est ce qu'il y en a certaines qui te semblent mieux que d'autres ?*
- Contre le ronflement, très bien ça. Après régler la température c'est vrai qu'en fonction du sommeil on a très vite soit très chaud soit froid, ça peut être bien. Donc oui, régler la température, le sommeil... La comme ça j'en ai pas d'autres en tête.
- *D'accord. Est-ce que tu as d'autres idées de fonctionnalités que je n'aurais pas évoquées ou des remarques en général ?*
- Un lit à mémoire de forme, ça pourrait être intéressant. En fonction de... comme on dort souvent dans la même position, après le lit il prend la marque et des fois après on glisse dans la marque. Donc ça serait pas mal s'il pouvait se rééquilibrer tout le temps, pour avoir la position optimale de sommeil. Humm... Non là comme ça... ou pourquoi pas, un lit où je peux choisir un parfum, avec des petites effluves de la nature ou autre. Un diffuseur.
- *Pour de la musique par exemple ?*
- Aussi ça pourrait être bien. Musiques qu'on peut choisir ou même lui-même qui arrive à détecter mon sommeil et qui éteint la musique après, une fois qu'il voit que je me suis endormi, ouai.
- *D'accord. Merci d'avoir répondu aux questions.*
- Avec grand plaisir. Il me tarde de tester ce lit.