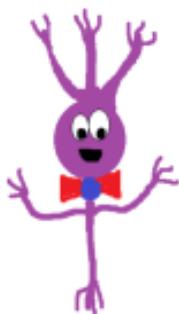




UNIL / CHUV

VISITE DÉGOUVERTE

Enquête consciente !



NOAH



NINA

Note ton prénom :

Exposition DANS LA TÊTE. Une exploration de la
conscience
(30 juin 2017 – 29 juillet 2018)
8-11 ans

BIENVENUE AU MUSÉE DE LA MAIN !

Aujourd'hui, tu vas découvrir une exposition sur la conscience. Mais qu'est-ce que cela veut dire ?

Avec l'aide de Nina et Noah, pars à la recherche de cette explication et découvre l'exposition **DANS LA TÊTE**.



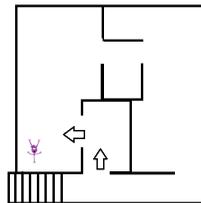
Nina et Noah sont des neurones. Le neurone est une cellule, comme une petite brique, qui se trouve dans notre cerveau. C'est grâce à lui que tu peux voir des images, entendre des sons, parler, rêver, réfléchir et lire ce carnet !



Entre maintenant dans l'exposition pour explorer ce que c'est que la conscience. Tout au long des expériences, Nina et Noah te donneront des mots pour mieux la comprendre. Tu peux les noter à la page 17 du carnet.

Descends les escaliers et traverse la première petite salle....

Pour commencer, Noah et Nina t'emmènent tester tes sens. C'est grâce à eux que tu prends conscience de ce qui t'entoure : une odeur, un son, un paysage, etc.



1. Ouvrez-moi !

Tu te trouves dans une pièce où il y a des fenêtres et des volets dessinés aux murs.

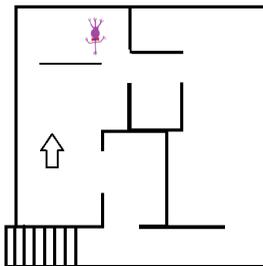
Cherche le volet avec l'inscription « Ouvrez-moi ! ».
Ouvre-le délicatement...

Que s'est-il passé ?.....



Tu as sûrement été surpris. Ce son a attiré ton attention, car il est inhabituel d'entendre cela dans un musée. C'est pareil lorsque tu entends ton prénom au milieu d'une foule. Ton attention est retenue par des mots particuliers ou inattendus. On appelle ce phénomène l'**attention** inconsciente.

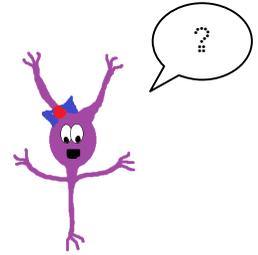
Suis Noah et Nina au fond de la pièce. Passe derrière le panneau pour faire une nouvelle expérience.



2. À quoi tu penses ?

Cherche les 3 boîtes qui sont au fond de la salle.

Réponds aux questions affichées sur ces boîtes le plus vite possible, et note tes réponses dans la colonne ci-dessous.



	Dans la boîte
Outil
Couleur
Légume

Puis, soulève les caches et découvre ce que les boîtes contiennent !

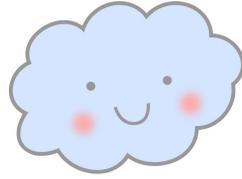
Est-ce que tes réponses et ce qu'il y a dans la boîte sont identiques ?.....

Est-ce qu'on a réussi à deviner tes réponses ?.....

Plus de la moitié des personnes donnent les mêmes réponses à ces questions. Chaque société utilise des symboles particuliers pour des catégories d'objets. Ces associations entre une catégorie et son prototype existent de façon **inconsciente**. Le marteau semble être le prototype de la catégorie outils ; le rouge est souvent associé au marteau et correspond aussi au prototype de la couleur ; et la carotte dans la catégorie légumes.



Maintenant, tourne-toi et suis Nina et Noah dans les nuages...



3. La tête dans les nuages...

(Cloud Face du duo d'artistes Shinseungback Kimyonghun)

Mets-toi devant la projection des images de nuages.
Observe-les attentivement.

Que vois-tu ?.....
.....

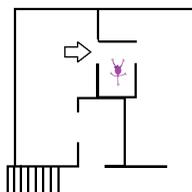


Nous avons souvent besoin de mettre du sens sur ce que nous voyons. Dans ces nuages, nous pouvons voir des visages, mais aussi d'autres formes. Il est aussi possible de **percevoir** un visage sur la façade d'une maison ou d'un immeuble, de voir une tête d'animal sur le tronc d'un arbre, etc.

Et toi, as-tu déjà vu des visages imaginaires ?
Si oui, où ?.....

4. Métamorphie du duo d'artistes Scenocosme

La prochaine salle est plus sombre que les autres. Lis les consignes ci-dessous avant d'entrer.



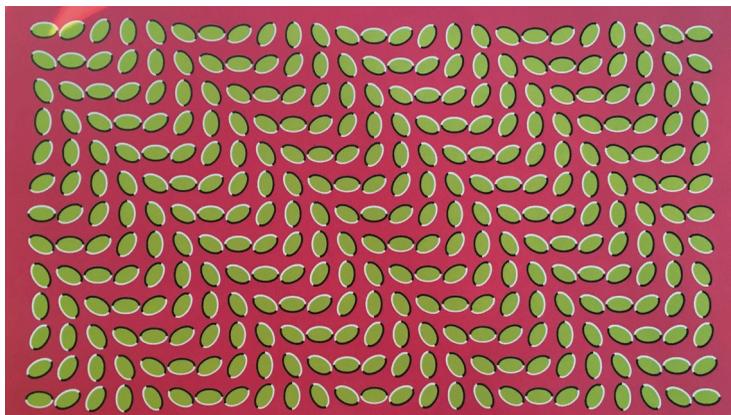
Approche-toi du cercle de tissu tendu.
Pose ta main dessus et appuie délicatement.

À quoi est-ce que cela t'as fait penser ?

.....



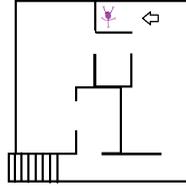
Pour continuer à tester tes perceptions, regarde cette image :



Quelles sont tes sensations ?.....

5. Suis-je moi ?

Lorsque tu entres dans la salle décorée de cadres, dirige-toi vers la projection qui se trouve sur ta gauche.



Comment et quand prend-t-on conscience de nous-mêmes ?.....



Grâce au « test du miroir » les scientifiques ont observé que l'enfant se reconnaît dans un miroir entre 15 et 18 mois. C'est donc à ce moment qu'émerge la conscience de soi. Pendant le test, l'expérimentateur applique une tache de couleur sur le visage de l'enfant. Lorsque l'enfant est capable de **se reconnaître**, il est surpris de voir cette tache et essaie de l'effacer, ce qui ne se produit pas si l'enfant ne se reconnaît pas dans le miroir.

Quand tu avais moins d'1 an, tu n'arrivais pas encore à savoir que c'était toi dans le miroir !.

Regarde la vidéo : « Les animaux ont-ils conscience d'eux-mêmes ? ».

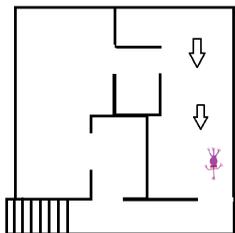


Que fait l'éléphant ?

.....



La conscience de soi est une notion compliquée à étudier chez les animaux. Les scientifiques ont utilisé le même « test du miroir » que chez les bébés afin de voir s'ils se reconnaissent.



Dirige-toi vers le fond de la pièce en face de l'écran où Nina et Noah te proposent une petite expérience.

6. Springtime de l'artiste Jeroen

Eisinga

Approche-toi de la vidéo de l'homme recouvert d'abeilles. Cet artiste reste immobile pendant que des milliers d'abeilles se trouvent sur lui.

Comment fait-il pour rester calme ?.....

Il a peut-être modifié son état de conscience, en faisant par exemple de la méditation.

Sais-tu ce que c'est ?



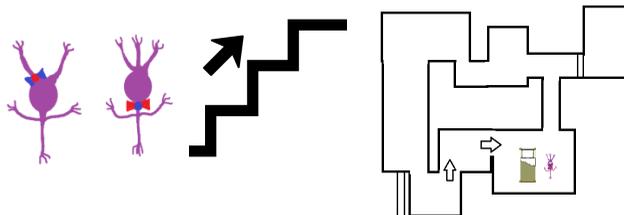
La **méditation** est une technique qui permet de gérer son attention. Fais un petit exercice pour mieux comprendre ce que c'est.

Tu peux également le faire à la maison.

- 1) Assieds-toi confortablement, et si tu as envie tu peux fermer les yeux.
- 2) Essaie de rester tranquille. Pour cela, il faut que tu fasses attention à ce que toutes les parties de ton corps soient détendues. Essaie de ne pas trop bouger.
- 3) Mets ta main sur ton ventre et sens comment tu respire. Fais attention à ta respiration et concentre-toi là-dessus. Ça peut sembler difficile, mais plus tu vas le faire, plus ça sera facile.



Maintenant, tu peux traverser le rideau blanc et suivre Nina et Noah dans les escaliers jusqu'au deuxième étage.



Viens découvrir ton sommeil et le pays des rêves !

7. Lit à bercement

Installe-toi sur le lit. Appuie sur le bouton pour activer son bercement.

Ecoute une ou plusieurs berceuses. Quelle chanson préfères-tu ?

As-tu une berceuse qui t'aide à t'endormir ?



As-tu aussi tendance à t'**endormir** dans le train ou dans la voiture ? Des scientifiques ont prouvé, grâce à une étude faite avec un lit mouvant, que le bercement facilite l'endormissement. Ce mouvement permet d'arriver plus vite au sommeil profond, d'où une meilleure nuit.

Ecoute la musique n°7 (bruits blancs).

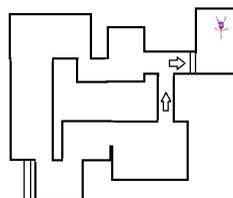
As-tu reconnu le son d'une cascade ?



Est-ce que cette musique t'as relaxé ?

.....

Dès que tu as fini l'expérience, traverse le couloir où il y a des photos et descend les marches. Approche-toi du canard.



8. Ne dormir que d'un œil

Lorsque les animaux dorment, ils peuvent être plus facilement attaqués par d'autres animaux. Certains ont mis en place des tactiques afin de se protéger : par exemple trouver un endroit sûr pour dormir.



Que se passe-t-il chez les canards colverts lorsqu'ils dorment ?.....
Sais-tu si d'autres animaux ont aussi cette façon de dormir ?.....



C'est ce qu'on appelle le **sommeil** unihémisphérique. Le cerveau est formé de deux parties, appelées hémisphères. Dans ce type de sommeil, un seul côté du cerveau dort alors que l'autre reste éveillé pour permettre à l'animal d'être prêt à réagir en cas de danger.

Et chez l'être humain ? Lorsque nous ne connaissons pas l'endroit où nous dormons, nous avons un sommeil un peu plus léger et notre cerveau capte tous les bruits anormaux. C'est ce qu'on appelle l'Effet première nuit.

9. L'importance du sommeil



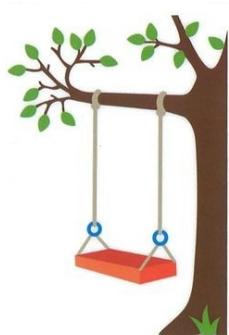
Savais-tu que le sommeil est très important ?.....

Et toi, combien de temps dors-tu ?..... La semaine ?
Et le week-end ?.....



Le sommeil a deux fonctions essentielles : la fonction restauratrice et la consolidation de la **mémoire**. Lorsque tu dors, toutes les informations reçues dans la journée sont triées par ton cerveau. Ainsi, le sommeil est important pour la mémoire, la concentration et même l'humeur !

Maintenant teste ta mémoire ! Mémorise ces images...



Tu les verras aussi un peu plus loin. Un détail aura changé et tu devras trouver lequel en faisant appel à ta mémoire.

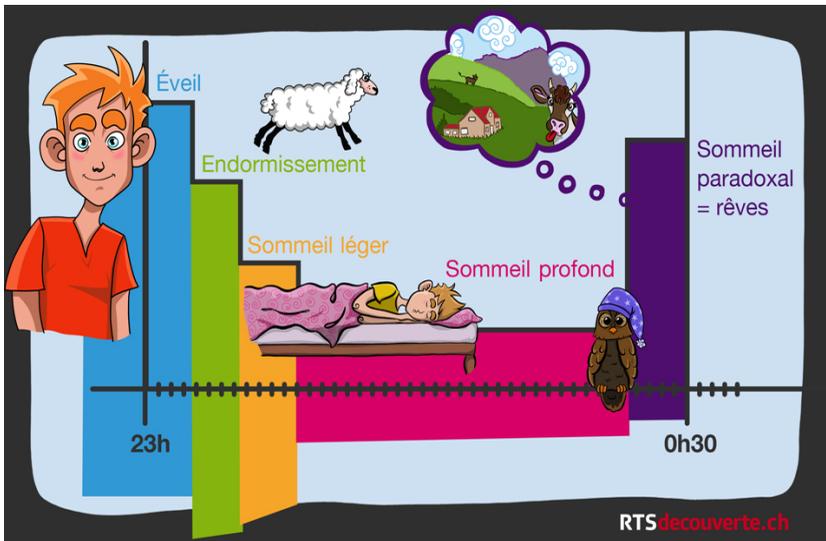
Est-ce qu'on dort de la même manière tout au long de la nuit ?



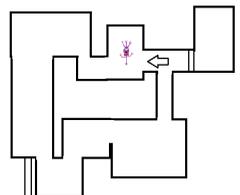
Non, notre sommeil est constitué de différentes phases :

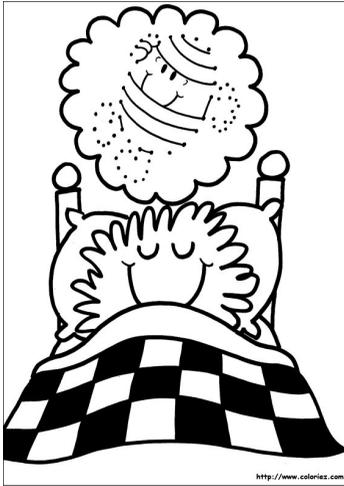
- Endormissement** : On baille
- Sommeil léger** : On entend, on comprend sans pouvoir agir
- Sommeil profond** : On n'entend plus rien
- Sommeil paradoxal** : On rêve

Ces phases sont répétées 4 ou 5 fois pendant la nuit.



Maintenant, Nina et Noah t'emmènent au pays des rêves dans la pièce d'à côté.





10. Machine à rêves

De quoi parlait le dernier rêve dont tu te rappelles ? ...

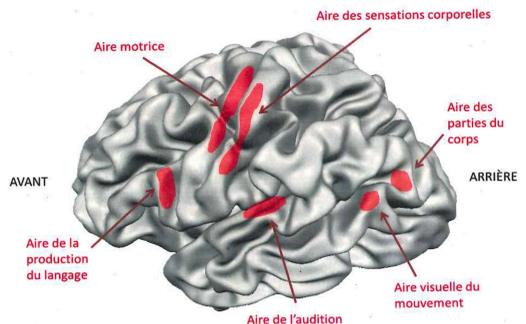
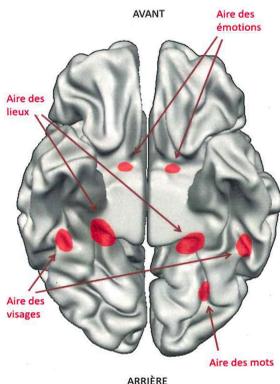
.....
 Devant le nuage, choisis les ingrédients de ton rêve grâce aux boutons. Récupère ton rêve à la fin du tuyau !

Colorie-moi

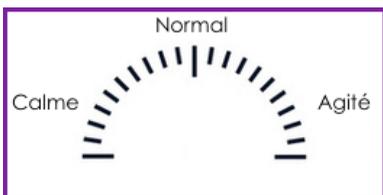
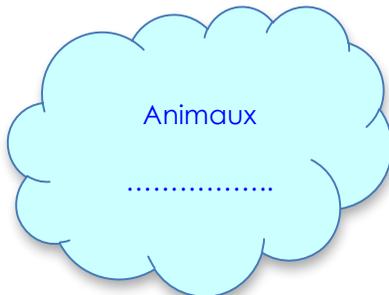
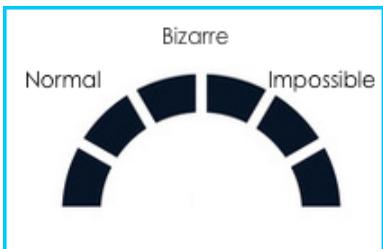
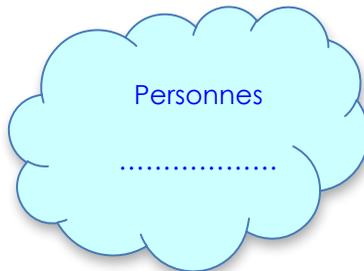
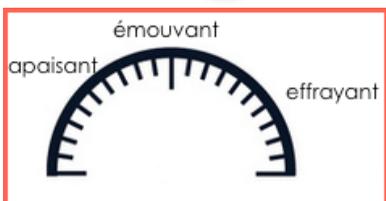
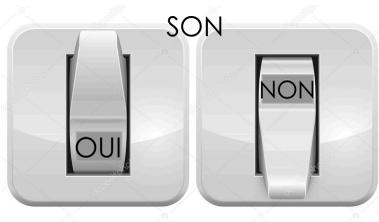
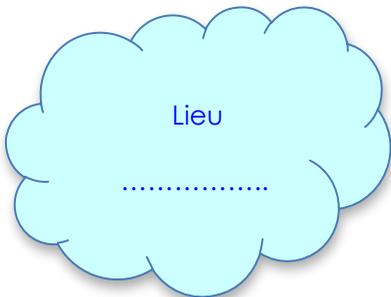
Les scientifiques qui étudient les **rêves** ont découvert que si nous rêvons d'un visage, ce sont les mêmes zones du cerveau qui travaillent que lorsque nous regardons le visage de quelqu'un lorsque nous sommes éveillés. Par contre ce sont d'autres parties qui s'activent lorsque nous pensons à un visage. Ainsi au niveau du travail du cerveau, un rêve semble être différent des pensées.



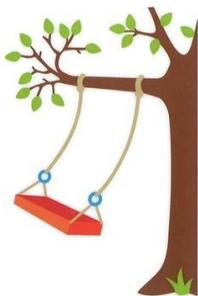
Regarde ces images du cerveau et des zones qui sont activées lorsqu'on rêve.



À toi de jouer ! Décompose ton dernier rêve ou inspire toi du rêve que la machine t'as donné. Place le curseur ou les mots dans le **décodeur de rêve** :



Alors, d'après toi qu'est-ce qui a changé ?



.....

.....

.....

Entre dans la petite salle suivante...

11. À travers les bulles (Solaris de l'artiste Nicky Assmann)

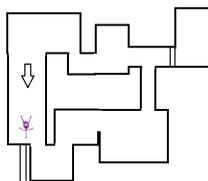
Tourne délicatement la manivelle sur la droite et regarde-toi à travers ces « bulles ».

As-tu l'impression d'être dans un rêve ?

.....

12. In the woods de l'artiste Camille Scherrer

Dans la salle jaune, dirige-toi vers le mur du fond à gauche pour découvrir quel est l'animal qui se cache derrière ton ombre.



À qui ou à quoi ton ombre ressemble-t-elle ?.....



Il arrive parfois de voir ou d'entendre des choses qui n'existent pas. As-tu déjà eu l'impression que le téléphone sonne ou que quelqu'un t'appelle alors que ce n'est pas le cas ? Ces expériences peuvent arriver à tous. Quand nos sens sont perturbés, comme dans ces deux œuvres d'art que tu viens de tester, ils peuvent nous **jouer des tours** !

Voilà, tu es arrivé au terme de l'exposition **DANS LA TÊTE**.

Note ici les mots que Nina et Noah t'ont donné pendant ton parcours en gras dans leurs explications. Ils sont tous en lien avec la conscience.

1 Exemple : attention

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....



La **CONSCIENCE** est la capacité de se percevoir, s'identifier, de penser et de se comporter de manière adaptée. Elle est ce que l'on sent et ce que l'on sait de soi, des autres et du monde.

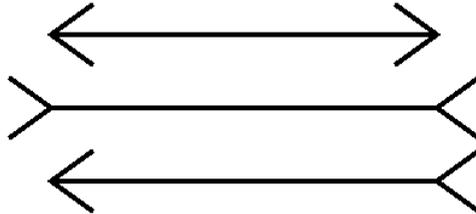
La conscience est quelque chose de difficile à comprendre. Même les scientifiques cherchent encore ce que c'est exactement et essaient de l'expliquer. Grâce à ce parcours et aux différentes expériences que tu as pu faire, tu as pu un peu mieux comprendre ce qu'est la conscience. Les scientifiques font un travail identique. Ils tentent de percer à jour les secrets de notre conscience en faisant des expériences.



APRÈS LA VISITE OU À FAIRE CHEZ TOI

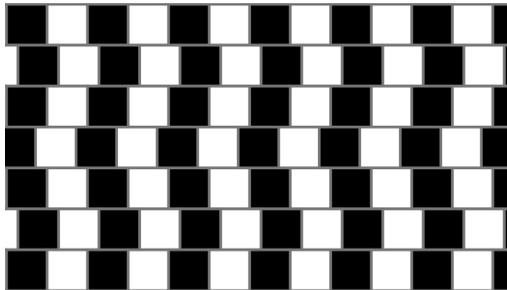
L'affiche de l'exposition montre une illusion d'optique. Parfois, notre cerveau nous trompe car il analyse mal ce qu'il perçoit.

Quelle ligne droite est la plus longue ?



Réponse : elles sont toutes de la même longueur. Notre cerveau est trompé à cause du sens des pointes des flèches qui sont ajoutées au début et à la fin de chaque ligne.

Les lignes horizontales sont-elles parallèles ?



Où ! Pourtant, nous avons l'impression d'une ondulation.

Trompe tes papilles !

Place devant toi des bonbons ou carrés de chocolat aux parfums différents.. Bouche-toi le nez, ferme les yeux et choisis-en un au hasard. Goûte-le et devine son parfum.

Après 30 secondes, débouche ton nez et réessaye de déterminer son parfum.

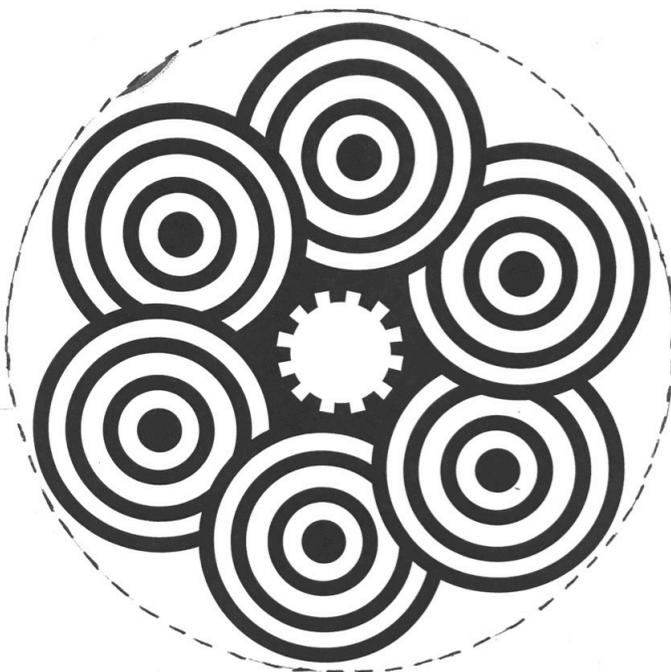


As-tu remarqué une différence ?

Il est plus facile d'identifier les goûts à l'aide de ton odorat. Le sens du goût dépend de l'odorat pour détecter les parfums précis, c'est pourquoi la nourriture peut paraître fade quand tu as un gros rhume ou le nez bouché comme ici.

Fabrique ta toupie

Découpe le motif ci-dessous. Marque le centre du cercle d'une croix et colle-le sur un carton de la même dimension (tu peux découper la boîte de tes céréales). Finalement plante le crayon que tu as reçu au centre du cercle et voilà ta toupie ! Fais la tourner et laisse-toi hypnotiser !



LES ACTIVITÉS JEUNE PUBLIC

Mes sens me jouent des tours (5-6 ans)

Mercredis 7.02, 7.03, 2.05, 6.06 2018, 14h-16h
Sur inscription. Prix: CHF 10.-

Découvre comment le cerveau peut parfois se tromper. Entre illusions et trompe-l'oeil, nos sens sont parfois induits en erreur. Comment reconnaître ce qui est la réalité, un rêve ou une fausse perception? Repars avec un bricolage qui surprendra tes sens! Un atelier créatif qui mêle arts visuels et science.

À quoi tu rêves ? (7-8 ans)

Mercredis 28.02, 28.03, 25.04, 30.05 2018, 14h-16h
Sur inscription. Prix: CHF 10.-

Que se passe-t-il dans mon cerveau quand je dors? Et lorsque je rêve? Est-ce que les oiseaux dorment? Est-ce que les chats rêvent de souris? Cet atelier créatif, qui mêle arts visuels et science, décrypte ce qu'il se passe lors de nos nuits. Repars avec un accessoire qui te permettra de voir le monde différemment.

PÂKOMUZÉ. 30 mars au 15 avril 2018. Des activités pendant les vacances scolaires. Sur inscription

Anniversaire

Si tu as entre 5 et 10 ans, il est possible de fêter ton anniversaire au Musée de la main !
Forfait de CHF 120.- pour un atelier de 2h pour 12 enfants, comprenant les entrées et la visite guidée de l'exposition.

L'exposition **DANS LA TÊTE. UNE EXPLORATION DE LA CONSCIENCE** est présentée du 30 juin 2017 au 29 juillet 2018 au Musée de la main.



UNIL / CHUV

Musée de la main UNIL-CHUV
Rue du Bugnon 21
CH-1011 Lausanne
T +41 (0)21 314 49 55
mmain@hospvd.ch
www.museedelamain.ch
Horaires : ma-ve 12h-18h, sa-di 11h-18h
Fermé : lu
Premier samedi du mois : entrée offerte