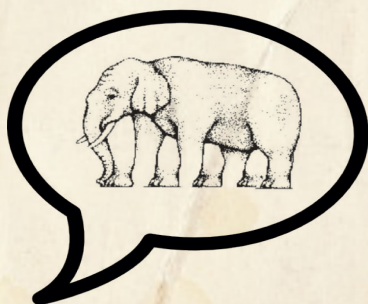




UNIL / CHUV

# VISITE DÉCOUVERTE

À la recherche des  
perceptions perdues



Exposition **Dans la tête.**  
**Une exploration de la**  
**conscience**

(30 juin 2017 – 29 juillet 2018)

Dès 6 ans, accompagné

# BIENVENUE AU MUSÉE DE LA MAIN !

Tu vas découvrir une exposition sur la conscience et participer à la quête des perceptions.

La perception est la façon dont tu reçois des informations sur ce qu'il y a autour de toi grâce à tes sens.

Albert, l'explorateur intrépide a son cerveau qui lui joue des tours.  
Il se demande ce qu'il a ...

Aide Albert à comprendre ce qui lui arrive.

Pour commencer l'enquête, descends les escaliers et traverse la première petite salle....

# OUVRE L'OEIL!



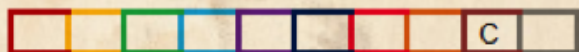
Des mots ont été cachés au fil de l'enquête d'Albert. Ils sont en gras dans le texte du carnet. Retrouve-les et mets-les dans l'ordre de leur apparition dans la grille ci-dessous. Trouve le mot mystère à l'aide des couleurs.

A crossword puzzle grid is shown on aged paper. The grid contains the following words and clues:

- 1** (Across): P E R **C** E P T I O N
- 2** (Down): **C**
- 3** (Across): **C**
- 4** (Across): I
- 5** (Across): **C**
- 6** (Down): **C**
- 7** (Across): **C**
- 8** (Across): **C**
- 9** (Across): **C**

Colored boxes highlight the letters 'C' in various positions: blue (3), red (1, 2), purple (6), green (5), yellow (8), and dark blue (7).

Mot mystère:





## ÊTRE CONSCIENT OU INCONSCIENT DE QUELQUE CHOSE

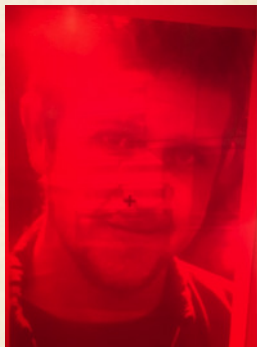
Dans la première salle, Albert teste ses sens.  
C'est grâce à eux que tu prends conscience de ce qui t'entoure:  
une odeur, un son, un paysage, etc.



Pour commencer l'enquête, Albert te propose  
d'enfiler d'étranges lunettes rouges et bleues!  
Focalise-toi maintenant sur ta **perception**  
visuelle.

Que vois-tu ? \_\_\_\_\_

L'une après l'autre, une des deux images apparaît. On voit l'image  
bleue, puis l'image rouge.



Deux informations différentes ne pouvant être traitées en même  
temps, notre cerveau fait un choix en permanence, mais il n'arrive  
pas à se décider pour une «vérité».

## LES 7 ERREURS



Aide Albert à trouver les 7 différences qu'il y a entre les deux images.



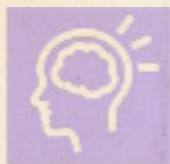
La réponse se trouve à la fin du carnet.

## ILLUSION DE GRANDEUR ET DE DISTANCE



Un panneau se trouve au fond de la salle d'exposition. Grâce à ta conscience, aide Albert à résoudre l'énigme qui se trouve sur le panneau de gauche et découvre l'illusion de la chaise.

Pour découvrir le code, regarde attentivement les images et cherche-les dans la salle. Dès que tu as trouvé l'énigme, regarde à travers le trou.



Ton **cerveau** te joue un tour ! À partir de deux éléments séparés, il reconstitue une chaise. Et si deux personnes se placent près des éléments, c'est comme si leur taille avait changé !

Ce phénomène s'appelle un conflit perceptif.



En t'inspirant de cette image, tu peux faire des mises en scène rigolotes et demander à quelqu'un qui t'accompagne de prendre des photos.

# METAMORPHY



Entre dans la pièce noire, approche-toi du cercle de tissu, pose ta main dessus et appuie délicatement.

Dessine ce que tu as observé.



# LE LABYRINTHE DES SENS



Grâce à tes **sens**, tu peux percevoir ton environnement et prendre conscience de ce qui le compose. Déjoue les détours du labyrinthe, découvre ces sens et aide Albert à poursuivre son enquête.

Départ

O \_ \_ \_ \_

V \_ \_



G \_ \_ \_



T \_ \_ \_ \_

Ouïe



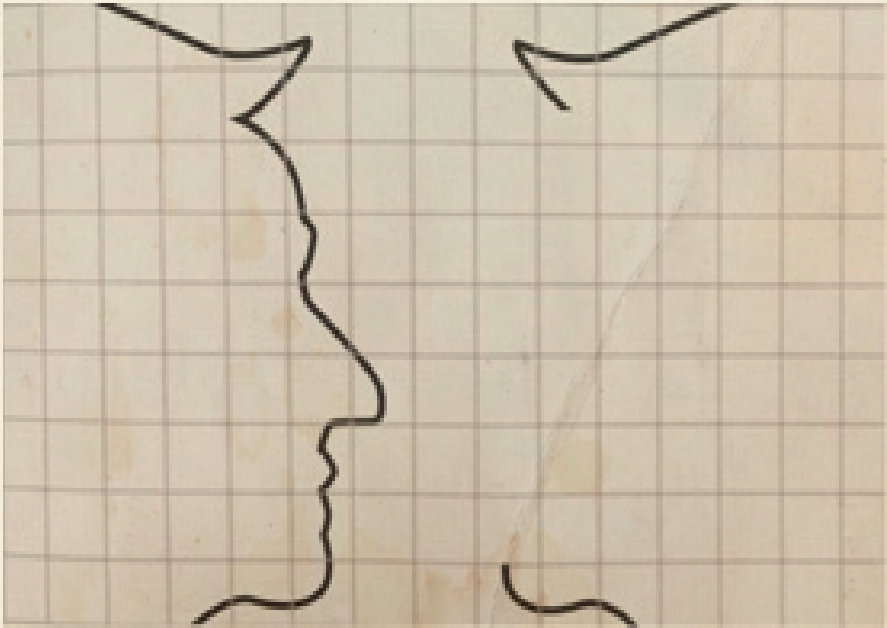
Arrivée



# CRÉE DES ILLUSIONS D'OPTIQUE



Dessine le profil de droite correspondant à celui de gauche. Puis colorie les visages pour aider Albert à résoudre cette énigme.



Que vois-tu apparaître entre les deux visages ?

.....

Ces deux personnes semblent regarder dans une direction différente, mais leurs yeux sont dirigés vers le même point.

Albert découvre qu'il s'agit d'une illusion d'optique produite par la direction dans laquelle les nez des visages pointent.



Tu peux toi aussi aider Albert à recréer la même illusion en complétant ces visages.



## EXERCICE DE MÉDITATION



Installe-toi dans la pièce violette remplie de cadres.  
Dans la quête de ses perceptions, Albert découvre la **méditation**. C'est une technique qui permet de jouer avec son attention. Tu peux toi aussi faire un exercice.



1) Assieds-toi confortablement. Si tu as envie tu peux fermer les yeux.

2) Essaie de rester calme. Pour cela, il faut que tu fasses attention à ce que toutes les parties de ton corps soient tranquilles. Essaie de ne pas trop bouger.

3) Mets ta main sur ton ventre et sens comment tu respires. 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 que tu as terminé l'exercice, tu peux monter les escaliers et aller dans la pièce bleue qui se trouve sur la droite.

## DORMIR



Le moment où on s'endort n'est pas quelque chose de conscient.  
Entre l'éveil et le sommeil, on peut ressentir une **somnolence**.

Que ressens-tu Lorsque tu es très fatigué ?

---

Regarde attentivement la vidéo des animaux qui s'endorment et entoure, parmi ces silhouettes, celui que tu n'as pas vu sur le coussin.





## LES PHASES DE SOMMEIL



Au cours de son enquête, Albert se sent fatigué. Ses yeux picotent, il baille et décide alors de faire une sieste. Il s'installe sur le lit à bercement et s'endort.

Cette sieste permet à Albert de découvrir les différentes phases du **sommeil** :

Au début de sa sieste, Albert entend encore les autres visiteurs du musée et comprend ce qui se passe autour de lui sans pouvoir agir. Il s'agit du **sommeil léger**.



Ensuite, Albert bascule profondément dans le sommeil. Il n'entend plus ce qui se passe autour de lui et sa respiration ralentit. On appelle cette phase le **sommeil profond**.

Finalement, Albert entre dans la dernière phase de son cycle de sommeil: le **sommeil paradoxal**. Il se met à rêver qu'il attrape des papillons !



Cette sieste a été utile à Albert, puisqu'il a pu enquêter sur son sommeil.

Le voilà prêt pour continuer son aventure !

**Toi aussi tu peux tester le lit qui berce !**

Maintenant rends-toi dans la salle bleue au fond à droite.

Devine combien d'heures dorment ces animaux en une journée. Relie chaque animal à ses heures de sommeil.

(Les réponses se trouvent à la fin du carnet.)



13.5 heures



19.9 heures



À moitié

(Sommeil uni-hémisphérique)



1.9 heures

Et toi? Combien de temps dors-tu ? \_\_\_\_\_

# MÉMOIRE



Lors de son enquête Albert découvre que 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.

Dans chaque image, un détail aura changé et tu devras trouver lequel en faisant appel à ta mémoire.



AIDE ALBERT À REMETTRE  
DE L'ORDRE...

Sauras-tu reconnaître ces expressions en reliant le début et la fin de ces phrases.

Dormir sur...                          ... que d'un œil.

Avoir un sommeil ...                ... dîne.

Dormir à ...                          ... de plomb.

Se coucher...                        ... porte conseil.

Ne dormir ....                      ... ses deux  
oreilles.

Qui dort ...                          ... poings  
fermés.

La nuit...                             ... comme les  
poules.

Retrouve les réponses à la fin du carnet.



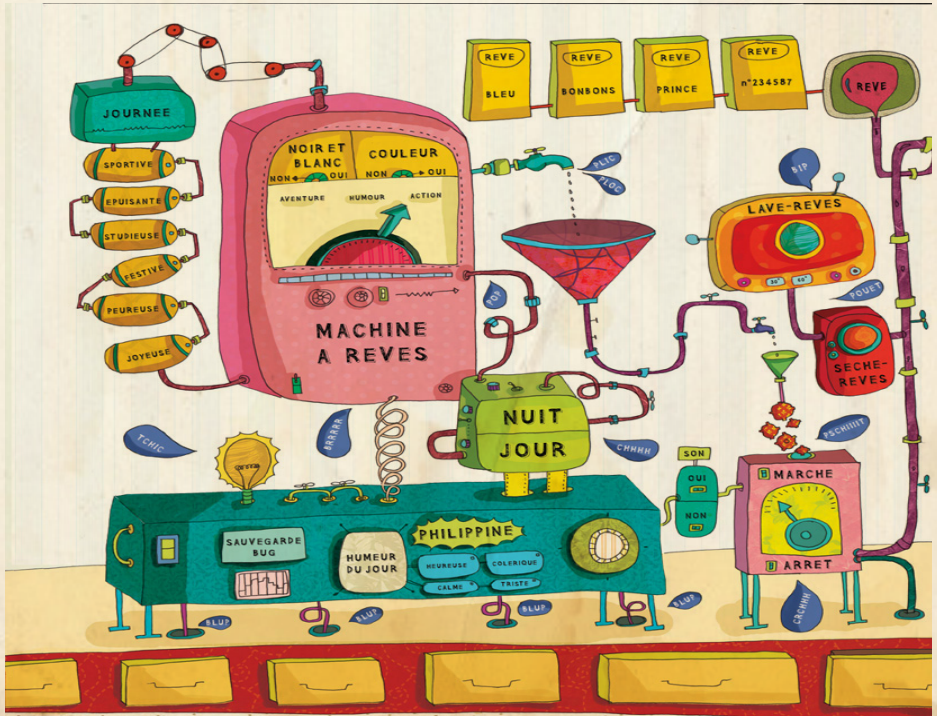
# RÊVER



Suis Albert dans la pièce où il y a un nuage.

Devant le nuage, choisis les ingrédients de ton **rêve** grâce aux boutons.

Récupère ton rêve caché dans une boule à la fin du tuyau!



# CARNET DE RÊVES



Note tes rêves dans ce carnet et amuse-toi à les dessiner. Albert te propose un exemple. Il a rêvé qu'il attrapait des papillons.

Description et dessin de ton rêve      Date



# MÉMOIRE



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



---

Maintenant, tu peux suivre Albert dans la pièce jaune.

## LA MÉTAMORPHOSE D'ALBERT



Au cours de son enquête, Albert s'est rendu dans la salle jaune vers le mur du fond. Il a été transformé en un mystérieux animal. Retrouve de quel animal il s'agit !

Voici les indices :

- 1) Il s'agit d'un animal majestueux.
- 2) On en trouve dans nos forêts.
- 3) Il porte de grands bois sur la tête.
- 4) Des oiseaux se servent de ces bois comme perchoir.

Alors? En quel animal s'est métamorphosé Albert ? Entoure la bonne réponse.



Découvre toi aussi quel animal se cache derrière ton ombre en t'approchant du cercle lumineux au fond de la salle jaune.



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

Finis de remplir la grille de mots à la page 3.  
Tu as maintenant résolu l'énigme!

Mot mystère :



**Bravo !** Tu as réussi toutes les épreuves et tu as aidé Albert à résoudre son enquête. Il a retrouvé ses perceptions et tu as pu tester ta conscience !

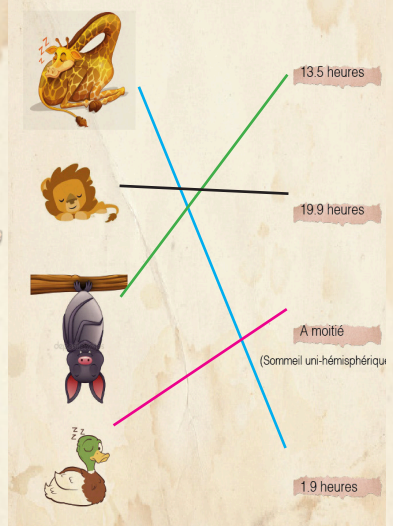
La **CONSCIENCE** est la capacité de se percevoir, s'identifier, de penser et de se comporter de manière adaptée. Elle est ce que l'on sent et ce que l'on sait de soi, des autres et du monde.

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.

## Réponse du jeu des différences

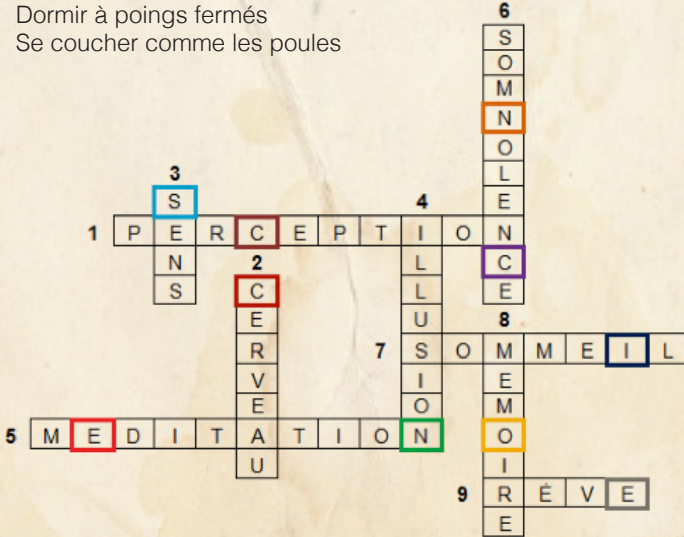


## Réponse sur le sommeil des animaux



## Réponse du jeu sur les expressions

- |                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| 1) Dormir sur ses deux oreilles | 5) Ne dormir que d'un œil |
| 2) Avoir un sommeil de plomb    | 6) Qui dort dîne          |
| 3) Dormir à poings fermés       | 7) La nuit porte conseil  |
| 4) Se coucher comme les poules  |                           |



## Réponse sur la métamorphose d'Albert

C O N S C I E N C E

## Réponse de la grille de mots mystères



## 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). Puis, plante le crayon que tu as reçu au centre du cercle et voilà ta toupie ! Fais-la tourner et laisse-toi hypnotiser!



MUSÉE  
DE/LA  
MAIN