

EXPOSITION : PAS DE PANIQUE ! La peur, notre meilleure amie ou notre pire ennemie ?

14 septembre 2016 – 23 avril 2017

Exposition trilingue : français /anglais /allemand

VERNISSAGE : mardi 13 septembre 2016 à 18h30

Comment la peur naît-elle dans notre cerveau et dans celui des animaux ? Comment se transmet-elle ensuite à l'organisme ? Quelles sont nos phobies discrètes et nos angoisses envahissantes ?

Cette exposition tout public, interactive et ludique, offre un voyage aussi surprenant qu'inattendu au pays de la peur, une émotion que chacun d'entre nous a ressentie sans pour autant en connaître les ressorts intimes. Une occasion d'en apprendre plus sur nos petits et nos grands frissons et sur les traitements qui sont aujourd'hui proposés pour soigner certains troubles anxieux.

Une exposition conçue par Pierre-Yves Frei et Dr Mona Spiridon, Université de Genève en collaboration avec l'Université de Zurich, et réalisée par le studio KO.

PARCOURS DANS LES MÉANDRES DE LA PEUR

C'est presque tout dans la tête. La peur est sans doute la mieux connue des émotions. S'il existe encore de nombreuses zones d'ombre, les recherches ont découvert une circuiterie complexe impliquant plusieurs régions du cerveau.

Ce premier espace plonge le visiteur dans les méandres du cerveau. Il y découvre les régions impliquées dans les mécanismes de la peur.

Peur au corps. Si la peur est avant tout une question de neurones, elle s'accompagne d'une multitude de manifestations physiques qui contribuent à marquer notre mémoire: le cœur qui accélère, la respiration qui augmente, la peau qui transpire, la bouche qui sèche, l'appétit qui disparaît...

Le visiteur se balade à travers les organes qui réagissent lorsqu'on a peur.

Peur animale. La peur n'est pas le propre de l'être humain. Sidération, immobilisation, attaque, fuite, sursaut, léchage ou grattage: dans le monde animal les réponses comportementales face au danger sont d'une incroyable diversité. Elles contribuent à la survie des espèces qui ont la capacité de la ressentir.

Un totem et des vidéos explorent différentes stratégies mises en place pour faire face à la peur et transmettre des signaux d'alerte aux congénères. Grâce à la réalité augmentée, le visiteur se découvre avec les poils hérissés.

Peur aux deux visages. Les différences entre peur normale et peur pathologique sont subtiles. Les deux reposent sur les mêmes mécanismes. Mais la seconde semble se déclencher trop facilement et trop souvent.

Des expériences visuelles et tactiles permettent de comprendre le fonctionnement du système d'alarme, et de mieux saisir les rapports subtils entre les causes génétiques (inné) et les influences de la vie (acquis).

Ces peurs qui nous dérangent. Les phobies figurent sans doute parmi les désordres anxieux les plus répandus. Elles affectent plus d'une personne sur dix et peuvent être plus ou moins handicapantes. Quels sont les mécanismes derrière ces phobies ?

Dans cet espace, le visiteur teste entre autre son degré d'arachnophobie.

Ces peurs qui nous paralysent... et qui se soignent. Trop souvent, les troubles anxieux sont vus comme des faiblesses de caractère. Mais l'anxiété généralisée, le trouble de panique ou la phobie sociale sont des maladies à part entière que l'on soigne grâce aux médicaments, aux thérapies comportementales et cognitives, et même grâce à diverses techniques de méditation et de relaxation.

Traverser un tunnel dont la taille se réduit de plus en plus, se placer seul au milieu d'une foule moqueuse et d'autres dispositifs permettent au visiteur de ressentir les émotions d'une personne atteinte d'anxiété.

CATALOGUE D'EXPOSITION

Pas de panique! (fr/angl et all/angl). Textes : Pierre-Yves Frei ; Graphisme : studio KO ; © Association ImpaScience, 2014, 60p. En vente au musée : CHF 10.-

ÉVÉNEMENTS

Le Musée de la main UNIL-CHUV propose toute une série d'animations et d'événements qui s'adressent à différents publics: familles, adultes, enfants, élèves. Programme détaillé sur: www.museedelamain.ch

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS : www.museedelamain.ch, mmain@hospvd.ch, +41 21 314 49 55

CONTACT PRESSE : Carolina Liebling, directrice adjointe, carolina.liebling@hospvd.ch, +41 21 314 49 56