



Ton carnet de bord
pour découvrir l'exposition

Nost_ algie

A B FO

Musée Alexis Forel

Pour comprendre ce que les artistes ont souhaité transmettre dans les oeuvres de l'exposition *Nostalgies* que tu vas visiter, découvre ce qui se cache derrière ce mot «nostalgie»...



Direction du projet
Conception
Rédaction des textes
Graphisme
Illustrations
Impression

Yvan Schwab
Marc Desplos & Dacha Abbet
Marc Desplos
Dacha Abbet
Urbanovich Aliona
ICM Carrara, Morges

Infos pratiques

Préparation de la visite

Ce livret est conçu pour les enfants dès 8 ans, par le Musée Alexis Forel pour l'exposition *Nostalgies*.
La préparation peut se faire avant la visite, mais vous pouvez aussi utiliser le carnet en découvrant l'exposition.

Horaires

L'exposition *Nostalgies* est ouverte
du 16/10/2021 au 13/03/2022
Du mercredi au dimanche, de 14h à 18h
Sur demande, il est possible de visiter le musée en dehors des heures d'ouverture.

Pique-nique

Possibilité de prendre la pause dans la salle de médiation.

Accès

10 min à pied depuis la gare CFF
Parking couvert au Centre Commercial « Charpentiers »
Parking Parc des sports

Contact et réservation

+41 21 801 26 47
dacha.abbet@museeforel.ch
www.museeforel.ch



Bobo de l'âme

Sans doute connais-tu beaucoup d'émotions à ton âge : la tristesse, la joie, la colère, la peur, le dégoût... Mais as-tu déjà entendu ce mot étrange de « Nostalgie » ? Et si oui, que t'évoque-t-il ?



**Choisis 3 mots liés à
la nostalgie**



**Mmhh...
pas facile de faire la part des choses.**

Je te donne un petit indice.



Peut-être pratiques-tu un sport ? Du foot, de la danse, du basket, que sais-je. S'il t'est arrivé de te faire mal, un ligament croisé par exemple, on t'a sûrement prescrit une pommade anti-inflammatoire pour avoir moins mal.



Ou alors, tu as eu une migraine terrible, un mal de tête car tu as un peu trop fait le fou la veille au soir, et on t'a donné un médicament, une aspirine, par exemple. Autrement dit, un antalgique.

Et alors ? Quel rapport ?

Tiens! Ça te rappelle quelque chose?

Nost-algie ; ant-algie.



Ces deux mots contiennent une même racine grecque **algos**, qui signifie donc... « **la douleur** ».

A L G O S

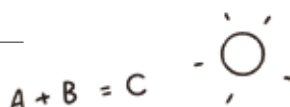
Tiens, ainsi la nostalgie aurait à voir avec la douleur !
Mais quelle douleur ? Une douleur invisible ?
Bizarre. Est-ce qu'on peut se tordre l'âme ?

Fais une liste ICI ↓↓↓ de quelques émotions que tu connais

Par exemple, souviens-toi des 3 dernières émotions que tu as ressenties

ici _____

et encore ici



Ils sont fous ces Grecs !

Ce qu'il nous manque encore, c'est de comprendre l'autre partie du mot qui compose ce terme. Et là aussi, c'est un mot grec. Pénibles ces Grecs, il faut toujours remonter à eux pour comprendre notre langue !

Mais bon, allons-y.

Ce mot, c'est **nostos**. Et ce mot signifie « le retour ». Nous voilà bien avancés. « Nost-algie » : douleur du retour.

Mais qu'est-ce que ça veut dire ce charabia ?

Quand le super-méchant revient dans un film, d'accord, on sait que ça va faire mal. Mais là, non, je ne vois pas. Pourquoi souffrirait-on de revenir ? Et revenir d'où déjà ? Car oui, pour pouvoir revenir, il faut déjà partir, tu as raison.

Mais partir, quoi de plus cool ! La mer, les palmiers, et le sable chaud. Tu n'aimes pas ça ?

Entoure dans la liste des objets que tu souhaites emporter avec toi en voyage !

Et qu'est-ce que tu ramènerais du voyage ?



Il y a plusieurs raisons de partir, lesquelles d'après toi ?

On peut partir pour le plaisir, pour voyager, découvrir. Mais on peut partir pour d'autres raisons, un peu moins drôles celles-ci.

Si tu en as envie, inscris ci-dessous

2 autres raisons de partir



Mots cachés



Retrouve dans la grille ces mots cachés...

déménager exil études vacances mourir



A B M



m	o	u	r	i	r	é	z	r	d
v	b	v	h	y	t	r	a	p	é
n	e	a	u	j	f	b	p	e	m
d	y	c	t	é	u	w	c	y	é
é	p	a	é	t	u	d	e	s	n
m	c	n	p	h	r	a	z	m	a
m	a	c	e	a	u	m	c	b	g
g	j	e	z	l	y	b	r	n	e
y	c	s	r	i	r	t	é	h	r
e	x	i	l	h	g	b	m	j	w



Des raisons de partir > lieu

Bravo ! Tu as raison.

On peut partir parce qu'on doit déménager. Pas facile ça. On s'est habitué à un endroit, et on doit presque tout laisser. Parfois, sa maison, ses amis, son terrain de jeu préféré. Alors, oui, ici partir peut nous rendre triste. Pas toujours, mais ça peut.

On dit aussi de quelqu'un « qu'il est parti », pour dire qu'il est monté au Ciel. Et cette personne nous manque.

On pense à elle.

Il y a encore des familles, des enfants qui ont connu la guerre et qui doivent quitter leur pays, définitivement, s'exiler, émigrer. Alors à nouveau, ce départ ne remplit pas de joie, mais plutôt de tristesse. Et on voit bien qu'on peut souffrir d'être éloigné des choses, des paysages, ou des personnes que l'on aime.



- > Est-ce que tu as déjà déménagé ?
- > Est-ce que tu es parti très longtemps ?
- > Si tu n'as jamais déménagé, imagine que tu doives le faire.
- > Et comment as-tu fait pour surmonter tes émotions ?
- > Qu'est-ce qui te manquerait le plus ?



Partage tes expériences
avec tes copains

Et pour toi, quel est le médicament qui a, ou qui
pourrait, « soigner ton âme » et chasser la tristesse ?



Un départ imperceptible > le temps

Plus étrange encore. On peut quitter quelque chose sans n'être jamais parti. Oui, c'est même dit-on le propre de l'être humain d'avoir conscience de cela. As-tu deviné de quoi je parle ?



Du temps. Du temps qui passe. Même si tu es jeune, huit ans, douze ans, peu importe, tu as déjà derrière toi un long vécu. Et celui-ci ne cesse de grandir. A chaque instant, tu y ajoutes un petit grain qui forme un petit tas. En général on n'y prête guère attention, car ce qui nous intéresse dans la vie, c'est plutôt le présent ou l'avenir, ce que je vais bien pouvoir faire (mon futur métier par exemple). Et pourtant, le passé est ce qui nous constitue. Mais il reste derrière. Et on ne peut y revenir. On ne peut pas à nouveau être un bébé. Même si on le veut très fortement.

D'ailleurs heureusement... Est-ce que tu aimerais toi avoir à nouveau des langes, une lolette et des couches... j'en doute. Mais, bon, des fois, c'est vrai, redevenir un petit garçon, une petite fille... ce serait pas mal.

Alors **la nostalgie**, c'est ça. On se souvient de son passé, mais on sait très bien qu'on ne pourra plus y retourner, et ça peut nous rendre triste, nous soulager, ou nous plonger dans une douce rêverie.



Qu'est-ce que tu voudrais à tout prix ne plus refaire, ne plus revivre ?



Quelque chose que je regrette?



Un mauvais souvenir?



Une activité que je n'ai pas réussie?



Un moment où j'ai eu peur?



Écris ton expérience personnelle ici >>>

Si tu pouvais remonter dans le temps, qu'est-ce que tu aimerais retrouver ?



Complète cette liste comme tu veux !

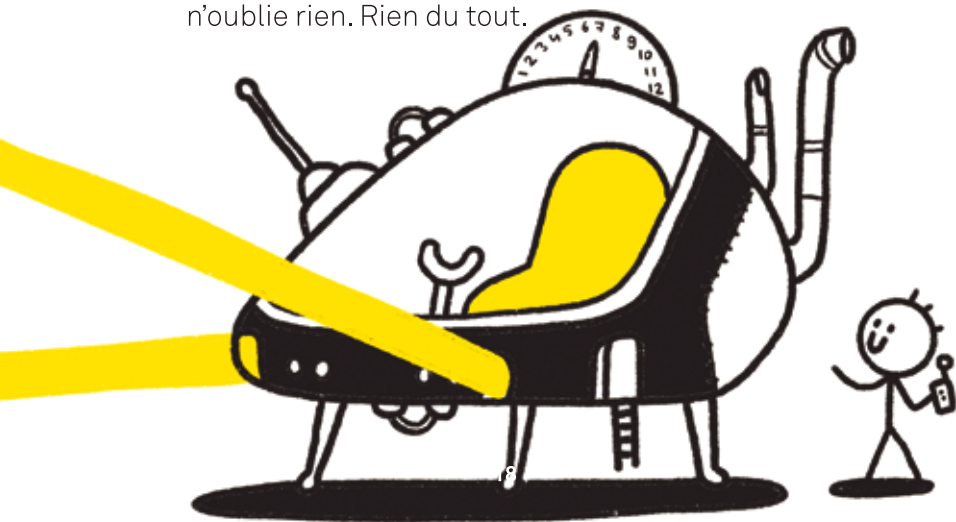


Ce serait si bien de replonger dans ces moments !
Il faudrait avoir une machine à remonter le temps.
Est-ce que ça existe? Qu'en penses-tu?

Remonter dans le temps > les souvenirs

Ah tu vois ! Tu t'es bien fait avoir ! Car oui, on peut remonter dans le temps. Nous avons même une machine à remonter le temps hypersophistiquée et mégarapide ! Laquelle ? Ben celle que tu as utilisée tout à l'heure : **ta boîte à souvenirs**. Il suffit de l'ouvrir, et hop ! Tu es ailleurs. Allez, essaie encore une fois.

Parfois, ce n'est pas si simple. J'ai tout oublié. Je ne me rappelle plus de rien. « Ah bon, on a déménagé quand j'avais trois ans ? Ah bon, je suis tombé dans la fontaine ? Ah bon, j'ai tapé ma petite sœur... » Ouais, pas au top cette machine, et avouons-le, on préfère ne pas trop se rappeler de certains événements, n'est-ce pas... On a toutes et tous nos petites hontes. Et pourtant, il paraîtrait qu'on n'oublie rien. Rien du tout.





C'est un type avec une barbe qui a dit ça, c'est donc vrai. Il s'appelait Sigmund. Sigmund Freud. Ça sonne sérieux quand même. On n'oublierait rien, tout serait là, dans notre tête. C'est comme dans une armoire, il y a des choses tellement enfouies, qu'elles finissent par disparaître. Pas vraiment, elles sont encore là, mais sous une telle couche qu'on ne les distingue plus. Eh bien, les souvenirs, on en a tellement que notre cerveau est obligé de faire un petit peu de rangement, alors il trie : ce souvenir, je garde, je le plie, celui-ci, hop, sous une paire de chaussettes, celui-ci, je l'étouffe avec douze pulls, je ne veux plus le voir !



Pêche miraculeuse



2

Ici tu as des fils qui vont t'aider
à pêcher un souvenir particulier
dans ton cerveau

1

Tu as une canne à pêche
à souvenirs.



Et hop, tu pêches un
souvenir !

3



Comme on peut avoir plusieurs cordes à son arc, tu peux avoir plusieurs fils à ta canne à pêche. Est-ce que l'expérience suivante t'est déjà arrivée ?

Tu es dans la voiture, et il y a un bouchon. Comme d'hab. Alors, pour patienter, tes parents allument le poste de la radio. Et là... Magie. Tu entends **une musique** que tu n'avais plus entendue depuis... dix ans. Ou cinq ans. Tu t'en souviens très bien, tu étais avec ton meilleur ami, à son chalet, un soir d'hiver, et tu faisais des chorégraphies dignes des meilleures perfos TIK TOK.

Ou alors, tu rentres à la maison, et là, à nouveau ...

Magie. Tu sens **une odeur délicieuse** que tu n'avais plus sentie depuis longtemps. Une odeur qui te rappelle les vacances que tu passais chez ta grand-mère. Et tu penses à elle, tu la revois, elle, entourée de ses chats, dans son jardin.

Voilà. **Les odeurs, les sons, certains paysages**, ont parfois ce pouvoir d'évoquer des moments de ton existence que tu pensais disparus et qui soudainement refont surface. Alors ça te plonge dans **une douce et amère rêverie**.

Douce, car ces moments ont été heureux. Amère, car ces moments ne reviendront plus.

C'est cela la nostalgie.



Allons à la pêche de ton plus ancien souvenir !



Tu peux faire l'exercice avec un ami ou une amie!

1. Couche-toi sur le dos avec les mains ou ton doudou posé sur le ventre et observe comment il monte et descend au rythme de ta respiration.



2. Ferme les yeux.

3. Écoute tous les bruits que tu entends autour de toi: les oiseaux à l'extérieur, les bruits de pas, ou autre chose.

4. Lance ta canne à pêche dans ta boîte à souvenirs. Pense à une image, un son, une odeur ou une musique.

Et hop! Tu as une image qui apparaît devant les yeux : par exemple ta mamie, ses crêpes délicieuses un dimanche matin et tu as 3 ans... Le travail est fait, le souvenir très à ton cœur est là...

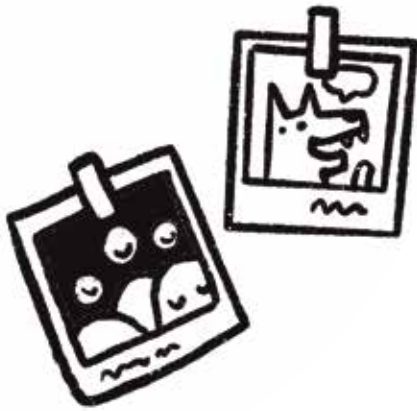
Partage-le avec tes amis!



Alors, maintenant que tu as tout compris de la nostalgie,
es-tu parfois nostalgique ?

Tu peux garder précieusement cette réponse pour toi !





musée

alexis

forel

morges ♡ ♡

