

POINT FORT

«Pas de panique!» l'exposition qui donne la chair de poule

Inaugurée lors de la Semaine du cerveau, une exposition interactive et ludique conçue comme un parcours découverte consacré à la peur a investi le hall d'Uni Dufour. A voir jusqu'au 6 juillet

Difficile de trouver plus universel que le thème de la peur. Cette émotion primaire qui accompagne tout individu dès son plus jeune âge est pourtant, auprès du grand public, soit galvaudée, soit réduite à sa pure dimension clinique. C'est ce paradoxe qui a servi de point de départ aux deux commissaires de l'exposition *Pas de panique!*, Mona Spiridon, adjointe scientifique au Centre interfacultaire de neurosciences, et Pierre-Yves Frei, journaliste scientifique.

«Sur le plan scientifique et médical, on connaît bien les troubles phobiques ou liés à l'anxiété. La prise en charge des patients qui en souffrent a également connu un développement soutenu ces dernières années. En revanche, leur lecture par le grand public est toujours aussi mauvaise, phagocytée par le stéréotype du fou que l'on plaint ou dont on se moque. Ces troubles constituaient un magnifique point d'ancrage pour évoquer la peur, de ses composantes neurobiologiques à ses manifestations sociales, en passant par son rôle dans le règne animal», explique Pierre-Yves Frei.

UNE VIOLENCE INÉGALÉE

Réalisée par l'UNIGE en collaboration avec de nombreuses autres institutions scientifiques et académiques, *Pas de panique!* fait la part belle aux installations interactives que le public est invité à tester de manière plus ou moins guidée. L'exposition est en effet conçue comme un parcours découverte au cours duquel le visiteur part des bases neurologiques de la peur pour aborder ensuite les mécanismes qui concourent à ses manifestations physiologiques, comme la chair de poule, par exemple.



Exposition «Pas de panique!». Photo: J. Erard/UNIGE

De l'amygdale à l'épiderme, en passant par le cortex pré-frontal et l'ensemble du système nerveux, la peur mobilise le corps humain avec une violence à nulle autre pareille. «Tout notre corps réagit de façon très marquée face à la peur. Au sein de l'exposition, nous proposons au visiteur de s'en rendre compte en l'immergeant dans une

structure qui permet d'entendre les bruits générés par la sensation de peur, comme l'accélération du rythme de la respiration ou la formidable augmentation de la fréquence cardiaque», relève Pierre-Yves Frei.

LA PEUR POUR SURVIVRE

Mais la peur n'est pas le propre de l'homme. Dans le

règne animal, elle constitue un trait de l'évolution qui fait parfaitement sens dans la perspective de conservation et de survie des espèces. Si les animaux ont développé des comportements stéréotypés comme la fuite, le combat ou la mort feinte, l'être humain garde les traces d'atavismes hérités depuis l'apparition des premiers hommes. Ainsi

la chair de poule s'explique-t-elle mieux si on considère qu'elle avait pour fonction de hérissier les poils dont nos ancêtres étaient bien pourvus, de manière à impressionner l'ennemi potentiel... Un mécanisme de défense tout à fait comparable à celui des félins, que le visiteur pourra tester par lui-même à Uni Dufour grâce à un dispositif de réalité augmentée.

UNE FRONTIÈRE TRÈS FINE

Au-delà de l'aspect ludique, l'exposition cherche à explorer les deux facettes de la peur: celle, amie, qui a sa raison d'être pour nous permettre de réagir face au danger, et l'autre qui conduit, chez certains individus, à des états pathologiques et des troubles de l'anxiété. «La frontière entre la peur normale et saine et la peur pathologique est très fine. Ce «mélange magique» entre génétique et expérience de vie rend impossible d'affirmer à l'avance ce qui est prégnant chez chacun. Est-on prédéterminé à développer certaines phobies? C'est à ce type de questions que nous cherchons à apporter des réponses au grand public», souligne le commissaire de l'exposition.

Si cette énigme en particulier reste entière, *Pas de panique!* se clôture sur une note positive. Des solutions existent pour ceux qui sont atteints de troubles liés à l'anxiété. Thérapies comportementales, médicamenteuses, méditation, relaxation, neuro- ou bio-feedback... La gamme à la disposition des médecins traitants et des chercheurs, que l'exposition présente, ne cesse de s'étoffer. Une bonne nouvelle pour les patients et leur famille pour qui la peur est définitivement devenue une ennemie du quotidien.

Tout un programme pour conjurer la peur

Plusieurs événements sont programmés en marge de l'exposition *Pas de panique!*

- Des **conférences** sur des thématiques allant de la peur au cinéma aux angoisses sociales du XVI^e siècle à nos jours, en passant par la question du lien entre stress et pouvoir (*lire ci-contre*).

- Les samedi et dimanche 17 et 18 mai, l'exposition s'associe à la **Nuit des musées** organisée par la Ville de Genève, en proposant un jeu de piste dans les recoins les plus sombres du bâtiment d'Uni Dufour.

- Des **visites organisées à l'intention des écoles** primaires et secondaires du canton.

- Des «**goûters des sciences**» proposés aux enfants de 8 à 12 ans sur le thème «Petites misères, grandes peurs»

- Des **visites guidées** en compagnie de différents spécialistes, neuroscientifiques ou psychiatres, tous les jeudis.

| JUSQU'AU 6 JUILLET |

Pas de panique!

Hall d'Uni Dufour

www.panic-expo.ch

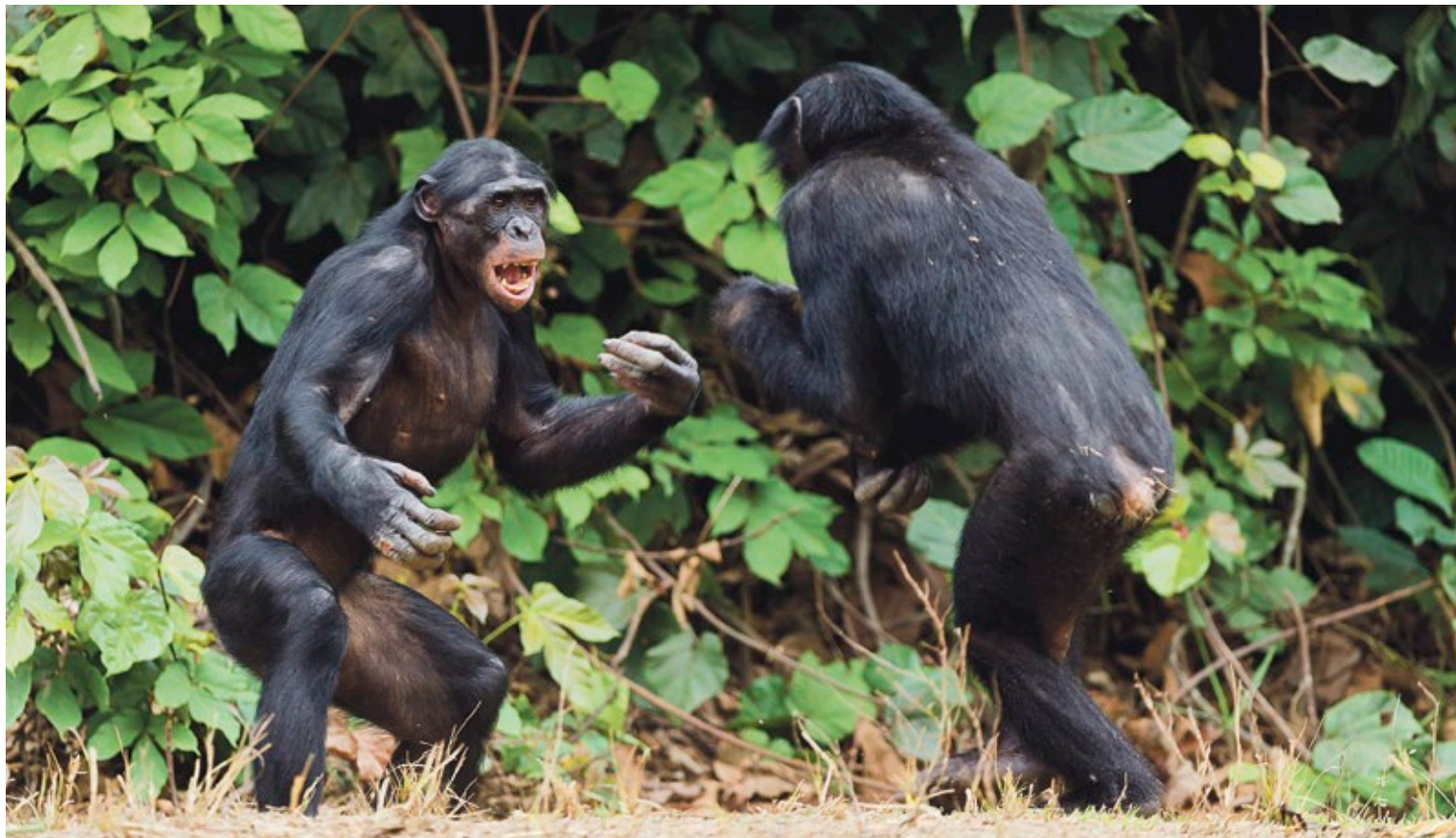


Photo: DR

Confronté au stress, l'homme est un animal comme les autres

Quelles sont les relations entre stress et pouvoir? Dans le cadre de l'exposition «Pas de panique!», deux conférences feront le point sur ces questions le 21 mai

Les magazines spécialisés le répètent à l'envi: le leader moderne est un grand stressé. Débordé, accablé de responsabilités, terrassé par un planning forcément surchargé... Mais ce stéréotype est-il conforme à la réalité? «Les études montrent que les subordonnés sont davantage stressés au sein d'une hiérarchie professionnelle, note Marianne Schmid Mast, professeure en psychologie du personnel à l'Université de Neuchâtel. Être en permanence sous le contrôle d'un supérieur produit un stress non seulement ressenti sur le plan psychologique, mais qui est mesurable du point de vue physiologique.»

Au-delà des exigences concrètes liées au monde du travail, c'est le stress interpersonnel, né des interactions entre individus, qui semble à l'origine de cette situation. En fait, les cadres supérieurs présentent moins de réponses physiologiques à la pression exercée par leur hiérarchie. «Être

considéré comme un leader conduit-il à une résistance plus prononcée? Est-ce une question d'auto-sélection, les personnes plus résistantes étant appelées à de plus hautes fonctions au sein de l'entreprise? Nous n'avons pas de réponse claire sur ce point», poursuit Marianne Schmid Mast.

Toujours est-il que les femmes semblent, à ce jeu, moins bien loties. Quand elles sont confrontées à des tâches de leadership, elles ressentent en général davantage de stress que les hommes, à l'exception de celles qui ont pu s'appuyer sur un modèle féminin au cours de leur carrière. Les hommes, eux, ne semblent pas avoir besoin d'un tel modèle pour être performants dans un tel rôle.

L'ERRANCE DE LA MÉSANGE

Attribution de rôles, sélection... Les travailleurs ne seraient-ils que des répliques évoluées de leurs cousins animaux? Professeur honoraire au Département de génétique et évolution (Faculté des sciences), André Langaney relève que le règne animal comprend de nombreuses espèces en état de stress permanent. Une situation qui est souvent en lien avec la lutte pour

la conquête ou le maintien d'un territoire. «Les structures spatiales et hiérarchiques chez les animaux résultent de compromis entre territorialité et agressivité. Elles s'établissent par des relations de dominance-soumission, souvent très stressantes pour les dominés, mais aussi pour les dominants. Chez les passereaux ou les mésanges, par exemple, près de 40% des individus sans territoire passent leur temps à se faire chasser par leurs congénères avant de mourir de stress.»

DOMINANT ET DOMINÉ

Tout comme les sociétés humaines, le règne animal comporte donc des organisations dans lesquelles les rapports de domination ne sont pas toujours aussi manifestes qu'il n'y paraît. «Dans les élevages de volailles, le dominé fuit souvent avant le combat. Il s'établit ainsi une chaîne de rapports hiérarchiques – A domine B qui domine C – permettant la cohabitation sociale», souligne André Langaney. Il note par ailleurs que les sociétés humaines se sont ingénies à multiplier, en marge du monde du travail, des organisations parallèles – associations,

syndicats, clubs... – dans lesquelles certains individus accèdent à de meilleures positions hiérarchiques que dans le cadre professionnel.

Quant à la guerre des sexes, elle n'est pas systématique. Chez certains singes, ce sont les individus femelles qui constituent les éléments stables du groupe et qui choisissent les mâles qui rejoindront la communauté. Dans les sociétés humaines, les femmes ont elles aussi toute latitude pour assumer des fonctions dirigeantes. «La clé, c'est l'«empowerment», soit le fait de donner, aux personnes qui accèdent à une position de cadre supérieur, le sentiment qu'elles ont la légitimité et le pouvoir liés à leur fonction, avance Marianne Schmid Mast. Les groupes qui le ressentent affichent une meilleure performance dans leur rôle que ceux qui ne l'ont pas, et cela aussi bien pour les femmes que pour les hommes.» ■

| MERCREDI 21 MAI |

Stress et pouvoir: les liaisons dangereuses

Conférences de Marianne Schmid Mast et d'André Langaney