

HEUREUX OU MALHEUREUX, À TOI DE CHOISIR !

LE BONHEUR ÇA S'APPREND !

HEUREUX OU MALHEUREUX À TOI DE CHOISIR!

UNE EXPOSITION

Alexandra Mory-Béjar et Izumi Mattei-Cazalis
avec les éditions A2MIMO



ALEXANDRA MORY-BÉJAR



HEUREUX OU MALHEUREUX, À TOI DE CHOISIR !

LE BONHEUR ÇA S'APPREND !

UNE EXPOSITION POUR ADULTE ET ENFANT

NOTE D'INTENTION

L'EXPOSITION « HEUREUX OU MALHEUREUX, À TOI DE CHOISIR ! »

Cette exposition ludique invite les visiteurs à prendre conscience qu'ils ont le pouvoir de créer leur propre bonheur en optant pour un état d'esprit positif. Il est question de plonger le visiteur dans une introspection en se posant des questions concrètes sur son état d'esprit et de voir la conséquence que peuvent amener ses pensées négatives ou positives.

UNE PREMIÈRE PARTIE explique comment fonctionne le bonheur et montre que le choix de notre perception face à une situation est déterminant dans cette quête.

LA SECONDE PARTIE amène le visiteur à un questionnement sur son état d'esprit face à une situation donnée. Par exemple, « Que te dirais-tu si tu te fais bousculer dans le bus ? » Un panneau représente alors un personnage aux multiples réponses : « C'est toujours sur moi que ça tombe... » ou « Je savais bien qu'il ne fallait pas que je prenne le bus, c'est trop dangereux » ou « Encore une preuve que je suis invisible » ou encore « Que les gens sont nuls, stupides et malpolis ! »...

Le visiteur est alors guidé à se rendre vers un panneau suivant où il pourra voir la conséquence de la pensée choisit. La conséquence est alors illustrée de façon humoristique en représentant tout d'abord l'émotion correspondant à cette pensée puis la réaction et enfin la conséquence.

Le visiteur est alors amené vers la **TROISIÈME PARTIE** de l'exposition pour lui expliquer comment fonctionne notre cerveau, nos émotions et nos choix. Il est invité à prendre des lunettes à filtre rouges et à refaire exactement le même chemin en voyant qu'avec ces lunettes portées sa perception change! Le **FILTRE ROUGE** des lunettes laisse en effet apparaître sous les dessins une perception et des illustrations positives. Ainsi, en vivant l'expérience d'un **CHANGEMENT DE PERCEPTION**, il peut se rendre compte de l'impact qu'a ses pensées dans son quotidien.

Cette exposition est une invitation à repenser son quotidien de manière positive et à comprendre que notre état d'esprit est la première étape vers une vie remplie de bonheur !

SCÉNOGRAPHIE

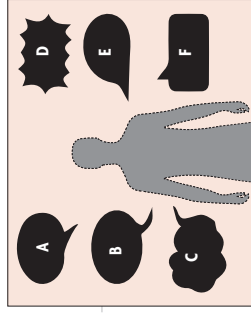
ANNEXE 1 SCÉNOGRAPHIE DE L'EXPOSITION Minimum : 10 m linéaires d'exposition

5 mètres linéaire au total
Hauteur de l'exposition : maximum 150 cm (à hauteur d'enfant)

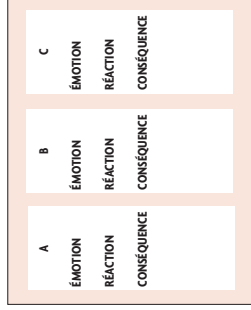
1 mètres linéaire
kakemono 60 x 120 cm
INTRODUCTION LE BONHEUR
ÇA S'APPREND



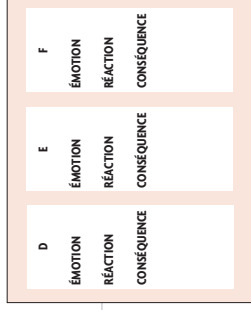
1,5 mètres linéaire
kakemono 150 x 120 cm
SITUATION - PERCEPTION
que dirais-tu dans cette situation ?



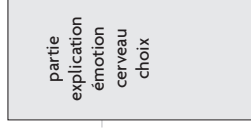
1,5 mètres linéaire
kakemono 150 x 120 cm
ÉMOTIONS RÉACTIONS ET
CONSÉQUENCES



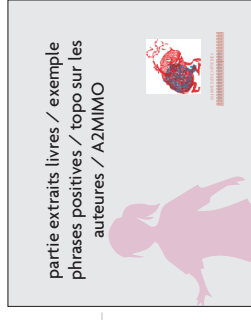
1,5 mètres linéaire
kakemono 150 x 120 cm
ÉMOTIONS RÉACTIONS ET
CONSÉQUENCES



1 mètres linéaire
kakemono 60 x 120 cm
EXPLICATION
CERVEAU CHOIX



boite de
lunettes
rouge



10 mètres linéaire au total
Hauteur de l'exposition : maximum 150 cm (à hauteur d'enfant)

HEUREUX OU MALHEUREUX, À TOI DE CHOISIR !

LE BONHEUR ÇA S'APPREND !

PREMIÈRE PARTIE : INTRODUCTION

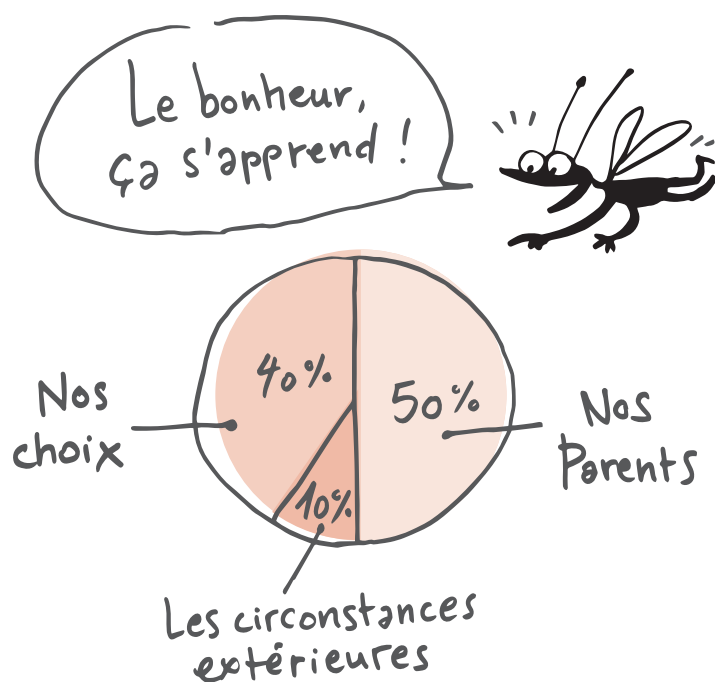
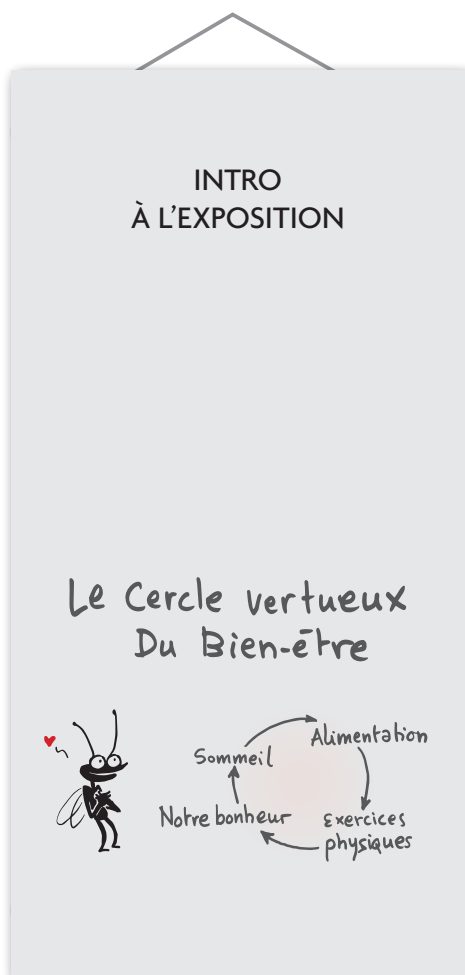
1 KAKEMONO

Format : 60 x 120 cm

Type d'accroche :

Tourillon bois + cordelette

INTRODUCTION À L'EXPOSITION



HEUREUX OU MALHEUREUX, À TOI DE CHOISIR !

LE BONHEUR ÇA S'APPREND !

DEUXIÈME PARTIE : MISE EN SITUATION

SITUATION N° 1 - 1/3

1,5 mètres linéaire

kakemono 150 x 120 cm

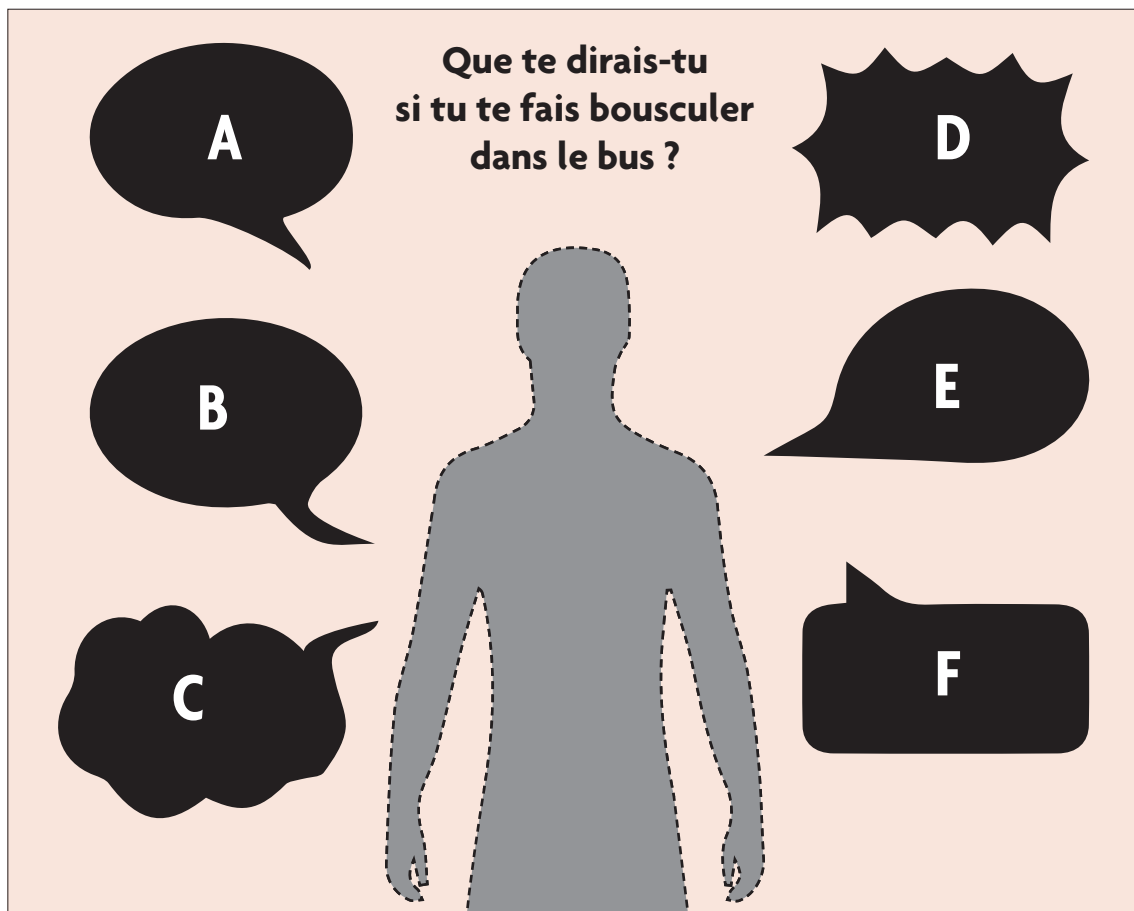
SITUATION - PERCEPTION

exemples :

«Que te dirais-tu si tu te fais bousculer dans le bus ?»

«Que te dirais-tu si tu es en retard ?»

«Que te dirais-tu si un ami se moque de toi ?»



DEUXIÈME PARTIE : CONSÉQUENCES DE LA PERCEPTION DE LA SITUATION

SITUATION N° 1 - 2 ET 3/3

1,5 mètres linéaire

kakemono 150 x 120 cm

ÉMOTIONS, RÉACTIONS ET CONSÉQUENCES

A	B	C
ÉMOTION	ÉMOTION	ÉMOTION
RÉACTION	RÉACTION	RÉACTION
CONSÉQUENCE	CONSÉQUENCE	CONSÉQUENCE

D	E	F
ÉMOTION	ÉMOTION	ÉMOTION
RÉACTION	RÉACTION	RÉACTION
CONSÉQUENCE	CONSÉQUENCE	CONSÉQUENCE

HEUREUX OU MALHEUREUX, À TOI DE CHOISIR !

LE BONHEUR ÇA S'APPREND !

TROISIÈME PARTIE : EXPLICATIONS

KAKEMONO EXPLICATIONS

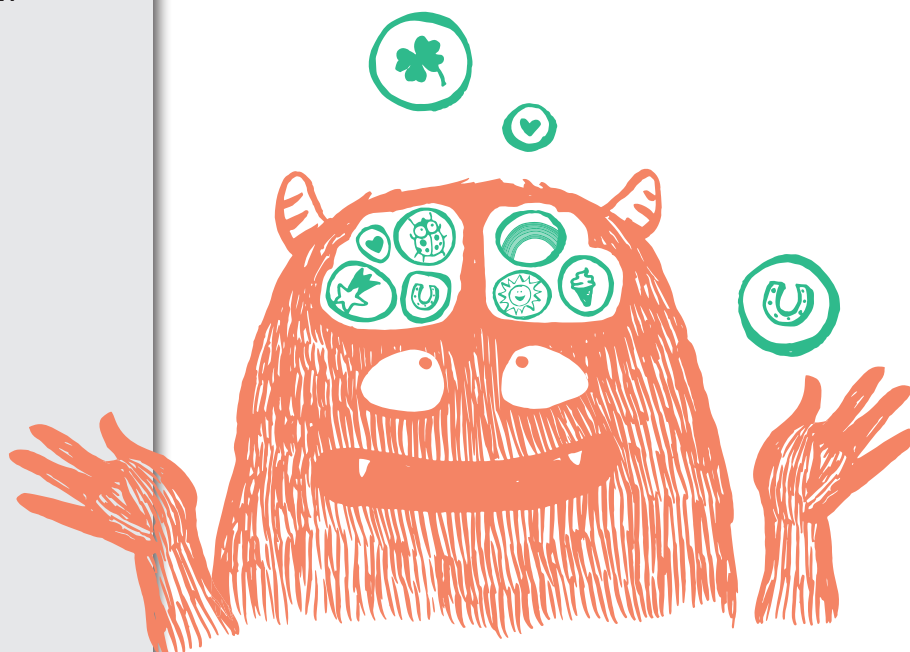
Format : 60 x 120 cm

Type d'accroche :

Tourillon bois + cordelette

**EXPLICATION LIEN ENTRE PENSÉES,
ÉMOTIONS ET ACTIONS**

EXPLICATION
LIEN ENTRE
PENSÉES,
ÉMOTIONS ET
ACTIONS



MODALITÉS DE LOCATION DE L'EXPOSITION

L'exposition «HEUREUX OU MALHEUREUX, À TOI DE CHOISIR !» est disponible à la location. Dont les modalités sont déterminées par une convention de location signée par les deux parties (auteurs et maison d'édition).

- **Convention de location**
- **Attestation d'assurance**
- **Un contrat de cession de droit de reproduction et de représentation**
- **Transport des œuvres**
- **Accrochage et décrochage**
- **Communication autour de l'exposition**

La conception graphique des supports de communication : affiche flyer, visuels de réseaux sociaux son disponibles sur demande : d'izumi : byizumi@me.com.

Si la structure qui accueille l'exposition prend en charge la conception graphique des supports de communication : Tout support créé pour la communication autour de l'exposition doit recevoir l'aval de l'auteur avant publication. Deux images libre de droits vous seront fournies pour communication au public, elle devra toujours être accompagnée du nom de l'auteur, de l'illustratrice et de la maison d'édition (© Alexandra Mory-Béjar, Izumi Mattei-Cazalis et les éditions A2MIMO).