

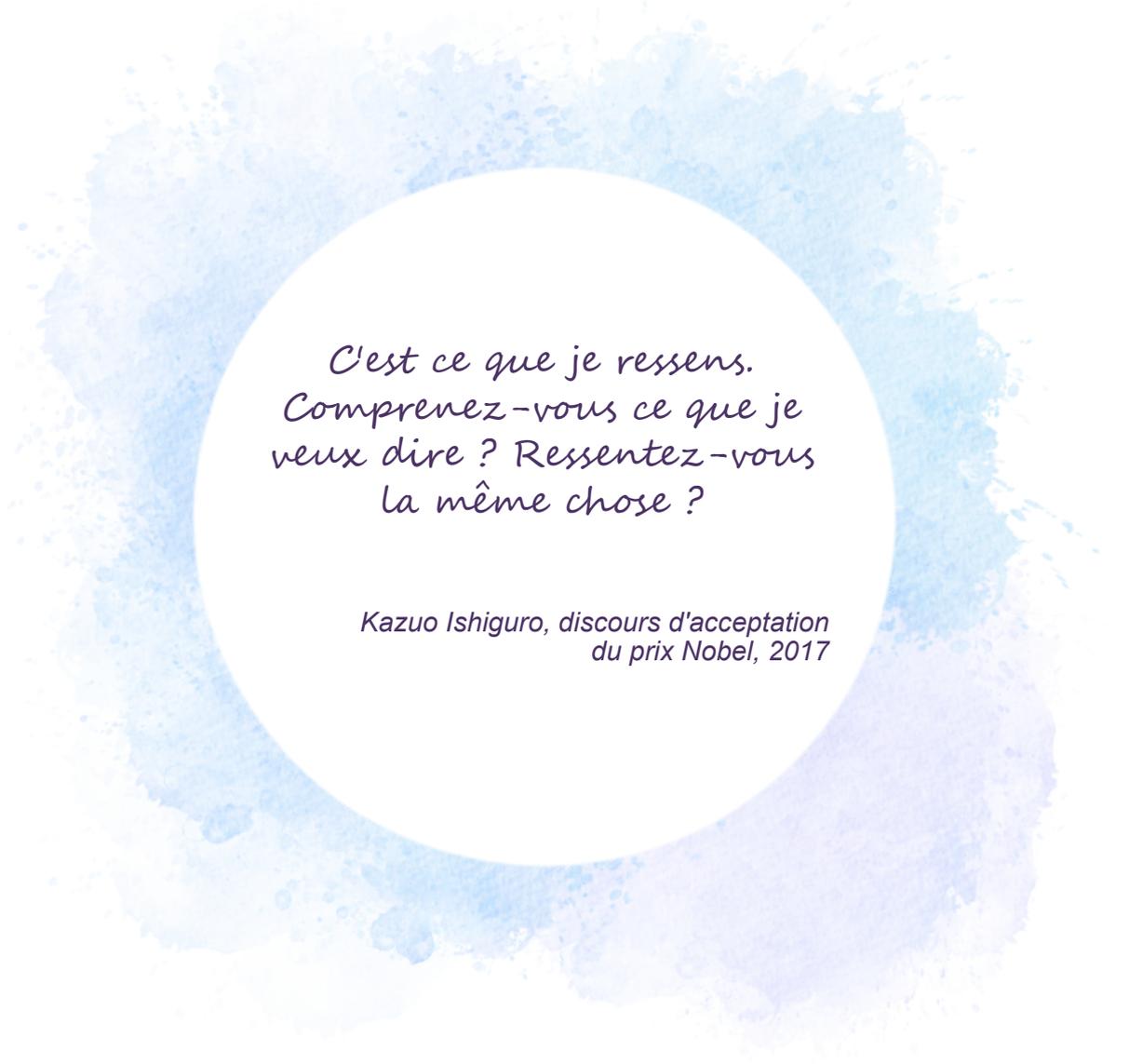
FRAGILE POWER

UNE BD POUR DÉCOUVRIR LA HAUTE SENSIBILITÉ



MATOUŠ HEKELA
NAJODONE

 *Fragile
Power*



*C'est ce que je ressens.
Comprenez-vous ce que je
veux dire ? Ressentez-vous
la même chose ?*

*Kazuo Ishiguro, discours d'acceptation
du prix Nobel, 2017*



Financé par
l'Union européenne

Partenaires du projet :	EDUcentrum – République tchèque Observatoire de la sensibilité – France Institut pro vysokou citlivost – République tchèque
Scénario :	Matouš Hekela
Illustrations :	NAJODONE
Équipe du projet :	Ondrej Bederka, Ivana Bibzová, Ondřej Fafejta, Jitka Háková, Magdaléna Hanáčková, Saverio Tomasella

Nom du projet : **FRAGILE POWER: How to support highly sensitive children and teenagers**

Ce projet est financé par l'Union européenne.

Numéro du projet : 2023-2-CZ01-KA210-SCH-000184250

Erasmus+ KA210 - Enseignement scolaire - Partenariat à petite échelle

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

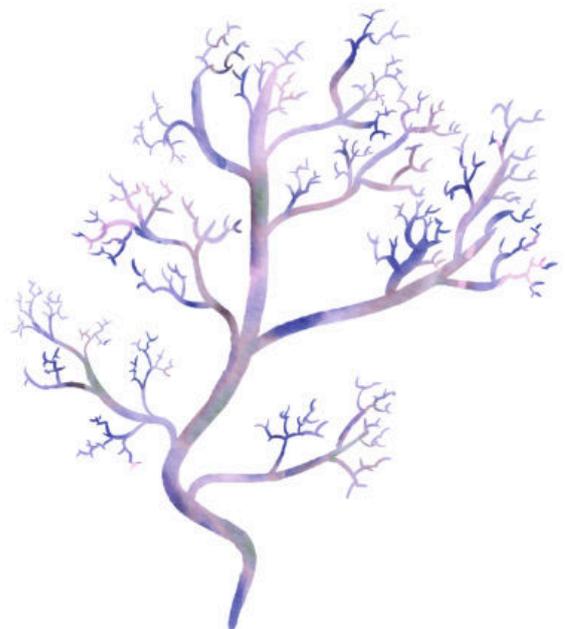
Cette publication est disponible en tant que source ouverte sous une licence Creative Commons.

CC BY-NC 4.0



TABLE DES MATIÈRES

<i>Introduction</i>	5
<i>Sensibilisation</i>	7
<i>Compréhension</i>	12
<i>Réflexion</i>	17
<i>Réconciliation</i>	22
<i>Découverte</i>	27
<i>Poser des limites</i>	31
<i>Faire face</i>	37
<i>Développement</i>	42



INTRODUCTION

L'adolescence n'est pas une partie de plaisir... alors imaginez quand on y ajoute une forte sensibilité ! Le désir de se comprendre soi-même et les efforts pour comprendre le monde prennent une toute autre dimension. Quand on a parfois l'impression de venir d'une autre planète, il n'est pas facile de s'intégrer, de s'adapter, de voir le monde comme tout le monde – et il est encore plus difficile d'être fier d'être différent.

Dans la bande dessinée Fragile Power, nous essayons de montrer que la sensibilité n'est pas un défaut, bien au contraire. En réalité, elle est même un atout. Si nous comprenons notre sensibilité, si nous l'acceptons comme faisant partie de nous-même et apprenons à la connaître, elle peut devenir l'une de nos plus grandes forces.

Le chemin vers cette prise de conscience n'est pas facile, c'est même un engagement à vie. Bien que la haute sensibilité présente certaines caractéristiques communes, elle se manifeste de manière différente chez chacun. Certaines personnes sont moins sensibles, d'autres plus. Certaines ont besoin de beaucoup de calme, de tranquillité et d'ordre, tandis que d'autres sont sociables, expansives et ne peuvent pas se passer d'une bonne dose d'aventure. Le degré et le type de haute sensibilité sont déterminés par un ensemble de facteurs : notre personnalité, notre éducation, notre culture et l'environnement dans lequel nous grandissons et vivons. C'est pourquoi les protagonistes de notre bande dessinée ne sont pas tous identiques : ils ont peut-être un système nerveux plus sensible, mais chacun a son propre cheminement et ses propres besoins. Tout comme vous !

Vivre avec une haute sensibilité est sans aucun doute une expérience intense. Le sentiment d'accablement et la fatigue peuvent survenir plus tôt que chez les autres, mais il y a aussi de nombreux avantages : empathie, imagination, créativité, souci du détail, sens de la justice et profonde appréciation de la beauté et des relations humaines. En ce sens, nous sommes vraiment uniques : nos existences sont peut-être plus difficiles, mais elles peuvent aussi être plus riches que celles des personnes qui ne sont pas aussi sensibles.

Notre objectif est d'encourager chacun d'entre vous à ne pas se sentir inférieur ou « bizarre » : nous voulons que vos différences vous apportent de la confiance, et non de l'anxiété. Nous voulons vous aider à comprendre que vous n'êtes pas seul. Une fois que vous aurez compris votre sensibilité, vous commencerez à remarquer combien d'autres personnes vivent le monde plus intensément, ressentent plus fortement, pensent plus profondément et aspirent à un environnement harmonieux, à un monde moins rapide, moins bruyant, moins dur et moins superficiel, libéré de la pression de réussir et de se comparer.

Notre bande dessinée ne s'adresse pas uniquement aux personnes ultrasensibles. Nous pensons qu'il est tout aussi important que les personnes qui ne sont pas hautement sensibles la comprennent, afin qu'ensemble, nous puissions accepter l'ultrasensibilité comme une « minorité ordinaire », une variation naturelle qui mérite le respect. Être capable de vivre heureuse n'est pas seulement nécessaire pour les personnes ultrasensibles, mais aussi pour celles qui vivent avec elles.

Nous souhaitons à chacun d'entre vous de voir votre sensibilité sous un jour positif, de créer un environnement qui réponde à vos besoins, de trouver la force d'être qui vous êtes. Cela ne signifie pas que vous devez vous mettre la pression. Au contraire, soyez indulgent et bienveillant envers vous-même. Surtout, n'abandonnez pas ! Le monde d'aujourd'hui a désespérément besoin d'âmes sensibles.

SALUT,
JE M'APPELLE SENSÉE.
JE SUIS UNE HÉROÏNE
ATYPIQUE.

LES HÉROS ORDINAIRES SONT
PROBABLEMENT EN TRAIN DE COMBATTRE
UNE INVASION DE COYOTES DE L'ESPACE.

JE ME JOINDRAIS BIEN À EUX, MAIS J'AI DES CHOSSES PLUS
IMPORTANTES À FAIRE.

LUCY,
UNE JEUNE FILLE DE 13
ANS, SE SENT UN PEU
PERDUE.

OÙ EST-
ELLE ?

OH, TOUT PRÈS.

ELLE NE PEUT PAS
M'ÉCHAPPER.

MES
POUVOIRS SONT
L'OBSERVATION, L'EMPATHIE
ET L'IMAGINATION SANS
BORNE.

MON CRAYON EST
MA BAGUETTE
MAGIQUE.

IL EST
POINTU, MAIS JE NE
COMBATS PAS AVEC LA
FORCE, SEULEMENT AVEC
L'IMAGINATION.

BIEN SÛR,
JE POURRAIS AUSSI
M'OCCUPER DE CES
COYOTES DE L'ESPACE,
À MA FAÇON.

MON BOULOT
EST D'ÉVEILLER CES
CAPACITÉS, EN PARTICULIER
CHEZ LUCY.

DANS SA CHAMBRE,
COMME D'HABITUDE.
OÙ EST-ELLE ?



SALUT,
JE SUIS LUCY.

J'AI 13
ANS ET JE
ME SENS
DIFFÉRENTE.

LES GENS ORDINAIRES TRAÎNENT
ENSEMBLE EN CE MOMENT.

JE SORTIRAIS BIEN AVEC EUX, MAIS JE N'Y
ARRIVE PAS. ILS NE ME COMPRENNENT PAS.



JE NE SUIS PAS ALLÉE AU COLLÈGE
AUJOURD'HUI, J'AVAIS MAL AU VENTRE.

AU MOINS, J'AI ECHO. IL NE ME REFUSE RIEN. C'EST UN ÉCHIDNÉ. TOUT
DOUX, MAIS PLUTÔT CORIACE. ALORS QUE MOI, JE SUIS GENTILLE ET POLIE.



ALLEZ,
LÈVE-TOI !

SA COPINE
EST JALOUSE DU TROTTOIR
PARCE QUE SON MEC EST
TOUT LE TEMPS SUR SON
SKATE !



...LES REMARQUES D'ECHO SONT
CINGLANTES.



PARFOIS, J'AI L'IMPRESSION QUE JE
N'AURAI JAMAIS D'AMIS.



JE NE SAIS MÊME PAS SI ÇA
EN VAUT LA PEINE.

DANS LA MAISON, IL Y A...

...MA FAMILLE,
QUI VIT AVEC
MOI.

ILS SONT BIZARRES,
EUX AUSSI.

MON PÈRE TRAVAILLE POUR UNE ASSOCIATION.
IL AIDE DES GENS QUI VONT MAL.
IL COMPENSE EN PLAISANTANT TOUT LE TEMPS.

ELLE EST
STRICTEMENT RATIONNELLE.
ELLE NE COMPREND PAS LES
SENTIMENTS.

ELLE PENSE QUE
J'EXAGÈRE TOUT LE
TEMPS.

JE CROIS
QUE C'EST LA TÊTE
DE LA FAMILLE.

SAUF À LA
CUISINE, OÙ
ELLE EST
COMPLÈTEMENT
NAZÉ.

MA CHAMBRE EST MON CENTRE
DU MONDE, DANS LA MAISON DE
MA FAMILLE, RUE MARCEAU.

MA MÈRE TRAVAILLE DANS
UN LABORATOIRE.

ELLE TRAVAILLE BEAUCOUP, MAIS
ELLE PASSE DU TEMPS AVEC MOI.

JE NE
COMPRENS PAS SON
HUMOUR. IL NE COMPREND
PAS MES RESENTIS,
SINON IL S'EN
MOQUERAIT.

MON FRÈRE ROBERT AURA BIENTÔT 18 ANS.
IL TIENT DE MA MÈRE SON ATTITUDE
RATIONNELLE ET DE MON PÈRE SON CHARISME.

IL RÉUSSIT
TOUT CE QU'IL
FAIT. JE SUIS UNE
RATÉE COMPARÉE
À LUI.

UN JOUR,
IL SE TORDRA
LE COU EN
REGARDANT
UNE JOLIE
FILLE.

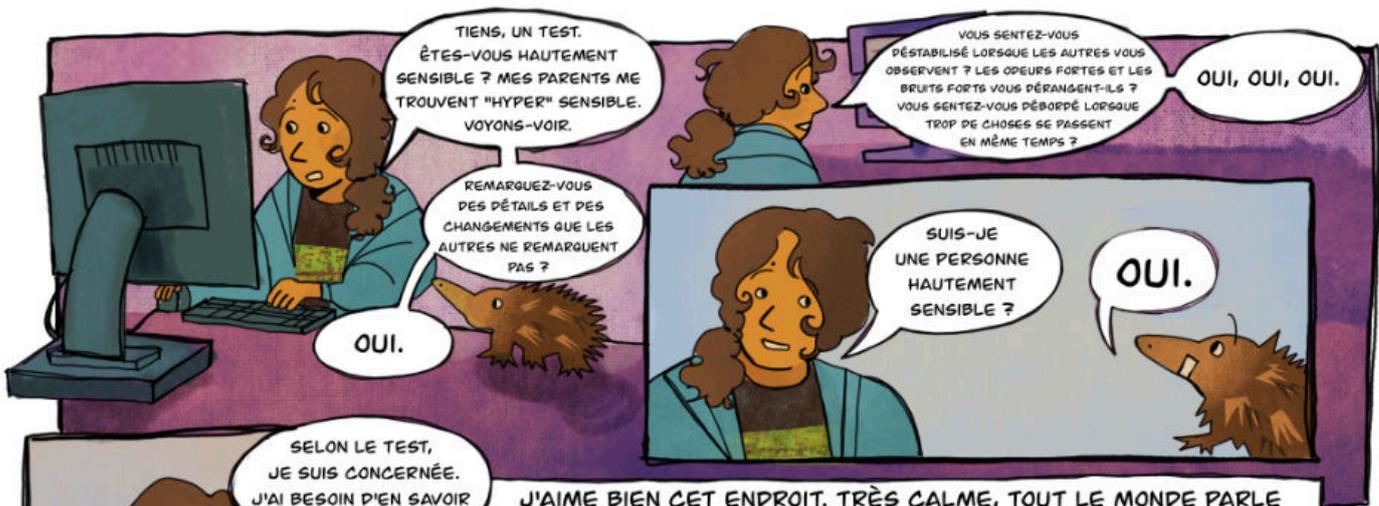
ALORS TU
POURRAS LUI
SAUVER LA
VIE.

ET VOICI
CHUNKY : CE QU'IL
NE MANGE PAS,
IL LE LÈCHE.

MA FAMILLE
EST PLUTÔT SYMPA.
IL N'Y A QUE MOI QUI
SOIT ANORMALE.

COMMENT IL
EST ?

IL ME COMPREND,
PEUT-ÊTRE PARCE QU'ILS
SE MOQUENT DE LUI
AUSSI.



J'AIME BIEN CET ENDROIT. TRÈS CALME, TOUT LE MONDE PARLE À VOIX BASSE ET LES LIVRES SENTENT BON. IL Y A AUSSI UNE BIBLIOTHÉCAIRE TRÈS GENTILLE QUI DONNE DES CONSEILS QUAND ON NE PARLE PAS TROP FORT.







L'UNIVERS EST SI VASTE ET FABULEUX !

JE PARLE DU MONDE INTÉRIEUR QUE NOUS AVONS EN NOUS...

TOI AUTANT QUE MOI.

LUCY DÉCOUVRIRA BIENTÔT QU'ELLE A BESOIN DE DÉCOUVRIR SON UNIVERS INTÉRIEUR AVANT DE POUVOIR COMPRENDRE LE MONDE EXTÉRIEUR.

ELLE EST AU TOUT DÉBUT DE SON VOYAGE.

C'EST BIEN QU'ELLE NE SOIT PAS SEULE.

LE LONG DE SON CHEMIN, ELLE RENCONTRE DES AMIS. UN AMI L'ATTEND DÉJÀ.

TRANQUILLE, IL EST LÀ DEPUIS DES ANNÉES. QUI EST-CE ? ON LE SAURA BIENTÔT.



C'EST SI CALME ICI QU'ON RÉALISE À QUEL POINT LA VILLE EST BRUYANTE.

MAIS IL Y A PLEIN DE SONS : ÉCOUTE LES PINSONS QUI S'APPELLENT.

ET LES ÉTOURNEAUX QUI PICORENT DANS LES ARBRES.

LORSQUE L'ON EST ULTRASENSIBLE, ON PERÇOIT CHAQUE DÉTAIL EN PROFONDEUR, MAIS ON A BESOIN DE TEMPS ET DE CALME, CAR ON PERÇOIT ÉGALEMENT LE CHAOS EN PROFONDEUR.

TANT DE PAIX ET TANT DE VIE EN MÊME TEMPS.

JE PENSE QUE NOUS SOMMES ENTOURÉS DE TROP DE CHOSSES. C'EST COMME AVEC LA PEINTURE : SI ON EN MET TROP SUR LA TOILE, LE TABLEAU DONNE LE VERTIGE.

CE N'EST PAS FACILE D'ÊTRE ATTENTIF DANS LE CHAOS.

LES MOTS NE SUFFISENT PAS.

OUAIS.



ICI, C'EST TRÈS INSPIRANT POUR DESSINER.

LA NATURE EST LA MEILLEURE SOURCE D'INSPIRATION.

C'EST VRAI, ON PEUT TROUVER QUELQUE CHOSE DE CHAQUE ÉPOQUE DE L'HISTOIRE DE L'ART.



CHAQUE DÉTAIL EST INSPIRANT. UNE CHOSE ORDINAIRE PEUT CONTENIR UN MICOCOSME.

CETTE POMME DE PIN PEUT CRÉER UNE FORÊT ENTIÈRE.



ON PEUT LA VOIR COMME UN ORGANISME COMPLET.

IMAGINE UN VASTE RÉSEAU VIVANT DE MYCÉLIUM SOUS NOS PIEDS : DES MILLIONS DE FILS INVISIBLES RELIENT TOUTE LA FORÊT EN UN SEUL RÉSEAU.



CELUI-CI SEMBLE DÉCONNECTÉ.

À CAUSE DE L'ÉROSION, LA TERRE NE RESTE PAS AUTOUR DES RACINES, L'EAU L'EMPORTE.

CELA ME RAPPELLE L'ARBRE DÉSÉCHÉ DANS UN TABLEAU DE DALI : LA PERSISTANCE DE LA MÉMOIRE. IL Y A UNE HORLOGE SUSPENDUE À UNE BRANCHE.



IL N'EST PAS ENCORE SEC. REGARDE, IL A MÊME QUELQUES FEUILLES VERTES.



IL DOIT AVOIR SURVÉCU ICI PENDANT AU MOINS UN AN. METTONS DES FEUILLES ET DE LA TERRE SUR SES RACINES.



TU PENSES QU'ON PEUT LE SAUVER ?

ON VERRA BIEN. ESSAYONS !

LA NATURE EST FRAGILE. ELLE A BESOIN D'ÊTRE PROTÉGÉE.



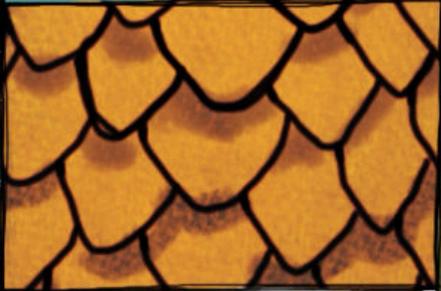
login: loner0001000

SI LES GENS POUVAIENT LA VOIR À TRAVERS MES YEUX.

J'AI 13 ANS. COMME JE SUIS INTROVERTIE, JE SUIS SUR LES RÉSEAUX DE FAÇON ANONYME.



PLUS UNE DESCRIPTION.



MÊME SI NOUS NE POUVONS PAS LE VOIR, LES FILAMENTS DU MYCÉLIUM DE TOUTE LA FORÊT SE RAMIFIENT SOUS NOS PIEDS. C'EST COMME MARCHER SUR UNE PEINTURE DE JACKSON POLLOCK QUE L'ON NE VOIT PAS, MAIS QUE L'ON PEUT SENTIR.

L'IMPRESSIONNISME DANS LA CONCEPTION D'UNE ARAIGNÉE. MATÉRIAU : TOILE D'ARAIGNÉE ; TECHNIQUE : GOUTTES D'EAU.

LA NATURE PEUT ÉGALEMENT CRÉER DE MAGNIFIQUES MOTIFS. SOUS LES ÉCAILLES DE CE CÔNE SE CACHE L'AVENIR DE CENTAINES D'ARBRES.



CETTE PHOTO EST LA MEILLEURE.



Sélectionner une photo de profil
SÉLECTIONNER



BONJOUR, JE M'APPELLE SALVATOR. C'EST DU MOINS LE NOM QU'ON ME DONNE DANS LES BOIS, CAR J'AI POSÉ POUR LE TABLEAU DE MAÎTRE DALI. LA PERSISTANCE DE LA MÉMOIRE. VOUS VOYEZ CET ARBRE AVEC L'HORLOGE ? C'EST MOI. JE N'AI PAS CHANGÉ, N'EST-CE PAS ? J'AI UNE BONNE MÉMOIRE, MAIS JE NE PENSE PAS POUVOIR PORTER CETTE HORLOGE AUSSI LONGTEMPS.



! SUPERBES PHOTOGRAPHIES.

! MERCI DE MONTRER QUE LA BEAUTÉ EST PARTOUT.

! CETTE PUBLICATION ME FAIT DU BIEN.

! TU CAPTES SI BIEN LA BEAUTÉ.

! MAGNIFIQUE !

! CETTE PAUVRE PLANTE A BESOIN DE TERRE.

! SALVATOR EST UN HÉRO.

! IMPRESSIONNEMENT DE L'ARAIGNÉE HIHI :D

! TU AS L'ŒIL.

! JE SAIS CE QUE CET ARBRE RESSENT.

! OUAH ! JE NE PENSAIS PAS QU'IL Y AVAIT UN TEL RÉSEAU EN-DESSOUS.

! LA NATURE TROUVERA SA VOIE.

! J'AI BESOIN D'EMPORTER MON APPAREIL PHOTO AUSSI.

! VOULEZ-VOUS PUBLIER PLUS DE PHOTOS ?

! AIDEZ SALVATOR À S'EN SORTIR !

SALVATOR A REJOINT NOS AMIS : AVEC LUCY, IL PARTAGE LE SENS DE L'ART ; AVEC MICHAEL, IL COMPREND LE COMBAT DE LA NATURE POUR LA VIE.



ÊTRE
HAUTEMENT
SENSIBLE PEUT ÊTRE
UTILE...

JUSQU'À UNE
CERTAINE LIMITE.

LE SENS DU BIEN, DE LA BONTÉ,
DES VALEURS HUMAINES...



... PEUT EMENER À DE LA FRUSTRATION
FACE À CEUX QUI NE LES RESPECTENT PAS.



DES SENSATIONS FORTES ET DES
EXPÉRIENCES PROFONDES...

... PEUT ENGENDRER DES ÉMOTIONS
INTENSES QUE LES AUTRES
NE COMPRÈNENT PAS.

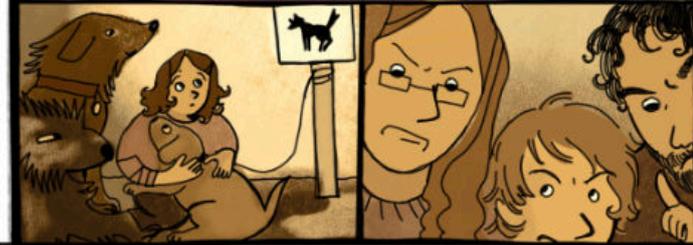


L'HONNÊTÉTÉ ET LA RESPONSABILITÉ...

...PEUVENT NOURRIR UN PERFECTIONNISME
EXAGÉRÉ.



JE COMPRENDS MIEUX.



MES PARENTS SE SONT INQUIÉTÉS, PUIS ILS SE SONT FÂCHÉS. ILS M'ONT RETROUVÉE DEHORS, À L'ENDROIT OÙ LES CHIENS SONT ATTACHÉS.



SELON LE LIVRE, JE PEUX TROUVER UNE FAÇON SAINES D'APAISSER CETTE TENSION.

SINON, JE RISQUE DE CHERCHER UN SOULAGEMENT RAPIDE, ET CELA PEUT MENER À DES DÉPENDANCES : DROGUES, ALCOOL, RÉSEAUX SOCIAUX, SEXE, AUTOMUTILATION, ETC.

AUTOMUTILATION ?!



JE VAIS PLUTÔT DESSINER, ET PARTAGER MES DESSINS.



QUAND J'ÉTAIS PETITE, JE ME SUIS PERDUE DANS LE CENTRE COMMERCIAL.

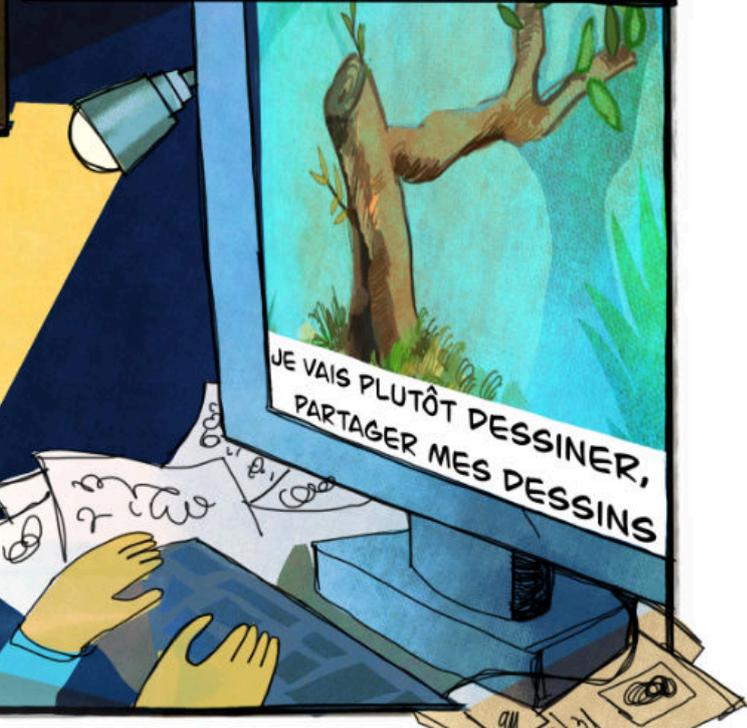
JE ME SUIS SENTIE DÉBORDÉE PAR LES BRUITS, LES LUMIÈRES. J'AI DÛ SORTIR. J'AVAIS PEUR.



PAREIL QUAND IL Y AVAIT UN DÉBAT À LA MAISON.



MÊME SI CE N'ÉTAIT PAS UNE DISPUTE, J'ÉTAIS ENVAHIE PAR LEURS ÉMOTIONS. J'EN ÉTAIS MALADE TOUTE LA JOURNÉE.



JE VAIS PLUTÔT DESSINER, PARTAGER MES DESSINS.



MICHAEL N'A PAS DE TÉLÉPHONE PORTABLE. IL N'EN VEUT PAS. IL DIT QU'IL SAIT OÙ ME TROUVER. C'EST BIEN, MAIS JE N'AIME PAS TROP CE GENRE DE SURPRISE.



LE CORBEAU ÉTAIT LÀ LA DERNIÈRE FOIS ?

IL SEMBLE SE SOUVENIR DE NOUS. NOUS L'APPELLERONS CROWLEY.



LA COUVERTURE DE FEUILLES L'A AIDÉ.

ON DIRAIT QU'IL VA MIEUX.

OUI. FAISONS-LUI UN PETIT CRAYON AVEC UNE BRANCHE ET COUVRONS-LE CORRECTEMENT.



JE LIS BEAUCOUP DE LIVRES SUR LA HAUTE SENSIBILITÉ.

JE COMPRENDS PLEIN DE CHOSÉS, MAIS JE ME DEMANDE... COMMENT L'EXPLIQUER AUX AUTRES ?



SOIS SIMPLEMENT HONNÊTE.

TU DIS SEULEMENT COMMENT C'EST POUR TOI. CALMEMENT ET SANS DRAMATISER.



SALUT, LES ARTISTES. VOUS ÉTIEZ DANS LES BOIS EN TRAIN DE CREUSER DANS LA TERRE ?

SUR LE CHEMIN DU RETOUR...



EH, PEPPER. PEUT-ÊTRE QU'ILS CHERCHAIENT DES TRUFFES, OIN OIN.



PEUT-ÊTRE QU'ILS ÉTAIENT EN TRAIN DE FAIRE AUTRE CHOSE PAR LÀ, SI TU VOIS CE QUE JE VEUX DIRE.

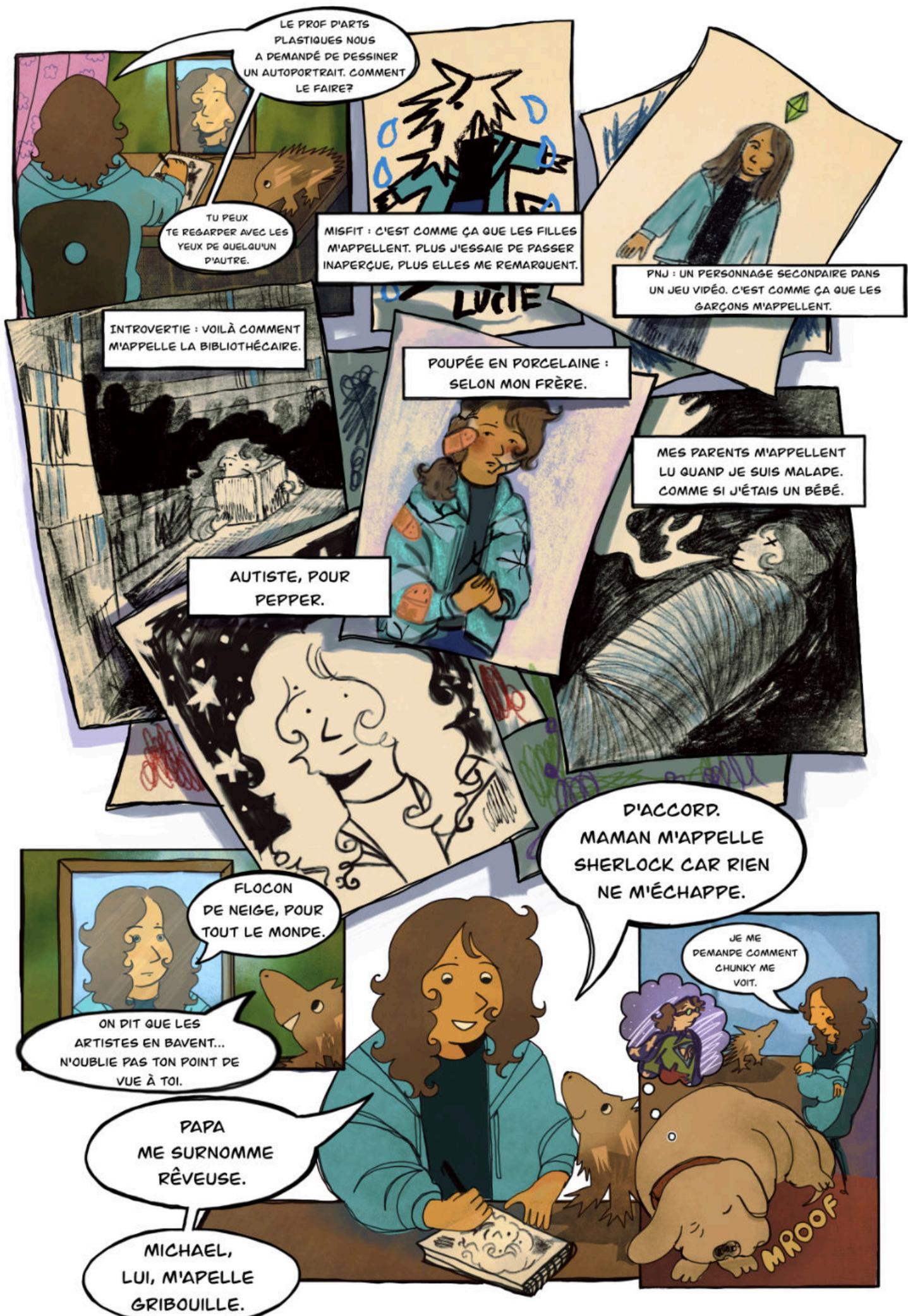


JE VAIS LAVER LA BOUE SUR MES VÊTEMENTS, MAIS VOUS NE POUVEZ PAS ENLEVER LA BOUE DANS VOS CERVEAUX !



CALMEMENT, SANS DRAMATISER.

COYOTES BOUEUX !



LE PROF D'ARTS PLASTIQUES NOUS A DEMANDÉ DE DESSINER UN AUTO PORTRAIT. COMMENT LE FAIRE?

TU PEUX TE REGARDER AVEC LES YEUX DE QUELQU'UN D'AUTRE.

MISFIT : C'EST COMME ÇA QUE LES FILLES M'APPELLENT. PLUS J'ESSAIE DE PASSER INAPERÇUE, PLUS ELLES ME REMARQUENT.

PNJ : UN PERSONNAGE SECONDAIRE DANS UN JEU VIDÉO. C'EST COMME ÇA QUE LES GARÇONS M'APPELLENT.

INTROVERTIE : VOILÀ COMMENT M'APPELLE LA BIBLIOTHÉCAIRE.

POUPÉE EN PORCELAIN : SELON MON FRÈRE.

MES PARENTS M'APPELLENT LU QUAND JE SUIS MALADE. COMME SI J'ÉTAIS UN BÉBÉ.

AUTISTE, POUR PEPPER.

D'ACCORD. MAMAN M'APPELLE SHERLOCK CAR RIEN NE M'ÉCHAPPE.

FLOCON DE NEIGE, POUR TOUT LE MONDE.

ON DIT QUE LES ARTISTES EN BAVENT... N'OUBLIE PAS TON POINT DE VUE À TOI.

JE ME DEMANDE COMMENT CHUNKY ME VOIT.

PAPA ME SURNOMME RÊVEUSE.

MICHAEL, LUI, M'APPELLE GRIBOUILLE.

LE DESSIN M'ACCOMPAGNE DEPUIS TOUJOURS. MÊME ENFANT, JE GRIFFONNAIS SUR LES MURS AVEC DES CRAYONS DE COULEUR. MES PARENTS PRÉVOYAIENT DE RÉNOVER LA MAISON DEPUIS DES ANNÉES, ALORS ILS ME LAISSAIENT FAIRE.



J'ADORE LES GALERIES D'ART DEPUIS QUE JE SUIS ENFANT. ELLES SONT CALMES ET MAGNIFIQUES.

J'ÉTABLIS MA PROPRE COMMUNICATION AVEC LES TABLEAUX. JE PEUX RESTER LONGTEMPS DEVANT.

MAIS JE CONNAIS MES TABLEAUX PRÉFÉRÉS GRÂCE AUX LIVRES. PAR EXEMPLE...



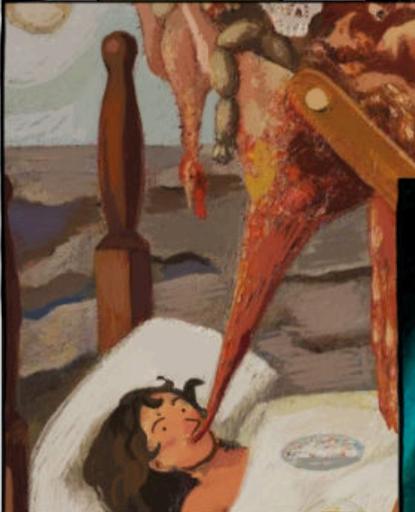
J'AIME LES CIELS ÉTOILÉS DE VAN GOGH. AVEC EUX, JE ME FONDS DANS L'UNIVERS.



J'AIME GEORGIA O'KEEFFE PARCE QUE JE SENS QUE SES TABLEAUX ME DONNENT DE L'ÉNERGIE. J'AIMERAIS ESSAYER DANS UNE GALERIE AVEC L'ORIGINAL.



J'AIME FRIDA KAHLO, MÊME SI PARFOIS SES TABLEAUX ME FONT SOUFFRIR.



CE QUI ME MARQUE LE PLUS, C'EST LE CRI D'EDVARD MUNCH. QUAND J'ÉTAIS ENFANT, JE L'AI TROUVÉ DANS UN LIVRE ET JE L'AI MONTRÉ À MON PÈRE.



LE PEINTRE EDVARD MUNCH SEMBLE AVOIR PEINT LE SON AUSSI. TOUT EST ONDULÉ PAR CE CRI. LES DEUX INCONNUS À L'ARRIÈRE ONT DÛ FRISSONNER DE PEUR.



MAIS NON, PAPA. ON N'ENTEND PAS DU TOUT LE CRI. EDVARD EST LE SEUL À L'ENTENDRE DANS SA TÊTE. TOUT TREMBLE PARCE QUE C'EST TROP FORT POUR LUI. CES DEUX-LÀ SONT SES AMIS, ILS NE SE RENDENT COMPTE DE RIEN.



J'AI PEUT-ÊTRE EMBROUILLÉ PAPA. QUELQUES JOURS PLUS TARD, IL EST ARRIVÉ AVEC DES CRAYONS DE COULEUR ET M'A DIT QUE JE POURRAIS ESSAYER AUSSI. DEPUIS, JE FAIS DES CROQUIS.



HAUTE SENSIBILITÉ



CHERS ÉLÈVES, VOUS AVEZ UNE PETITE IDÉE DE CE QUE SIGNIFIE « HAUTE SENSIBILITÉ ». MAIS DE QUOI S'AGIT-IL RÉELLEMENT ?

NOUS ALLONS EN DISCUTER DANS LE COURS D'AUJOURD'HUI. CAR LE TERME LUI-MÊME EST UN PEU VAGUE.

C'EST BIEN PLUS QUE DE LA SIMPLE SENSIBILITÉ.



DÉCOUVREZ LE CERVEAU D'UNE PERSONNE HAUTEMENT SENSIBLE.

MAIS EN RÉALITÉ, IL TRAITE LES DONNÉES EN HAUTE RÉOLUTION ET EN PROFONDEUR.



IMAGINEZ-LE COMME UN ORDINATEUR ULTRAPUISSANT. DE L'EXTÉRIEUR, IL SEMBLE LENT...



ET COMME DANS UN ORDINATEUR, CE CERVEAU RELIE PLUS PUISSAMMENT LES CENTRES DE CONTRÔLE RESPONSABLES DE LA LOGIQUE, DES ÉMOTIONS ET DE LA PERCEPTION SENSORIELLE.



MAIS LA CONNEXION NE SE FAIT PAS SEULEMENT À L'INTÉRIEUR. CETTE SUPERMACHINE SE CONNECTE ÉGALEMENT AUX RÉSEAUX ENVIRONNANTS. ELLE PEUT AINSI UTILISER LES NEURONES MIROIRS ET SA PUISSANTE PERCEPTION POUR DÉTECTER LES MOINDRES DÉTAILS DES ÉMOTIONS DES AUTRES.



BIEN SÛR, LE PROCESSEUR RISQUE LA SURCHAUFFE !



NOUS AVONS ÉGALEMENT UNE AMYGDALÉ PUISSANTE. C'EST LA PARTIE LA PLUS ANCIENNE DE NOTRE CERVEAU QUI NOUS AVERTIT DU DANGER. JE VOUS LAISSE IMAGINER...



...CE QUI SE PASSE LORSQU'ELLE EST SURCHARGÉE.



MAIS TOUT N'EST PAS EXTRÊME. UN CERVEAU TRÈS SENSIBLE N'A PAS BESOIN D'IMPULSIONS FORTES POUR SE SENTIR STIMULÉ ET MOTIVÉ. C'EST POURQUOI NOUS APPRÉCIONS D'AVANTAGE LA RÉFLEXION PROFONDE QUE LES MONTÉES D'ADRÉNALINE.



QUE DIRE DE PLUS ? NOUS AVONS À NOTRE DISPOSITION UN APPAREIL FORMIDABLE ! POUR BIEN L'UTILISER, IL VAIT MIEUX LIRE LE MODE D'EMPLOI.



AVANT DE PASSER AU MONDE ANIMAL, TERMINONS LE CHAPITRE SUR LES PLANTES PAR UN PETIT TEST. IL NOUS RESTE ENCORE DIX MINUTES.

NOUS SOMMES AU COMPLET AUJOURD'HUI, MÊME NOS ABSENTS HABITUELS SONT LÀ.

CE N'EST PAS MA FAUTE SI JE SUIS SOUVENT MALADE.

QUI EST CET ABSENT ? QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE ? QUE JE SUIS BÊTE ?



QUELLE PARTIE D'UNE PLANTE ABSORBE L'EAU ET LES NUTRIMENTS ?



... C'EST ÉVIDENT, LES RACINES !

MERCI, SALVATOR.



OUI, MAIS N'Y A-T-IL PAS UN PIÈGE ? QUAND IL PLEUT, MÊME LES FEUILLES SONT COUVERTES DE GOUTTES D'EAU.



ET LES PLANTES AQUATIQUES ? LES NÉNUPHARS ET TOUT ÇA ?

OU LA MOUSSE ? ELLE N'A PAS DE RACINES, SI ?



MAMAN DIT QUE SI J'ARROSE TROP LES FLEURS, LES RACINES POURRISSENT.

SI LA FONCTION DES RACINES EST D'ABSORBER L'EAU, COMMENT L'EAU PEUT-ELLE LEUR FAIRE DU MAL ?



LA STABILITÉ. LES RACINES NE SONT-ELLES PAS IMPORTANTES POUR LA STABILITÉ ? QUELLE ÉTAIT LA QUESTION ? COMBIEN Y A-T-IL DE QUESTIONS, AU FAIT ?

POSEZ VOS STYLOS. DIX MINUTES POUR CINQ QUESTIONS, ÇA SUFFIT.



AH. CE N'ÉTAIT PAS SI DIFFICILE. TSSS, QUI EST L'ABSENT ICI ?





COMME LE TEMPS PASSE VITE. SALVATOR NE RESSEMBLE PLUS AU MOIGNON DE DALI.

LE TEMPS FILE. ON NE VA PAS ARRIVER À L'HEURE À NOTRE COURS DE L'APRÈS-MIDI.

C'EST UN PARADOXE. ON VA AVOIR DES PROBLÈMES EN BIOLOGIE À CAUSE DE LA NATURE.



MAINTENANT, TU RIS. ON VERRA COMMENT TU EXPLIQUERAS ÇA AU PROFESSEUR.



TU SAIS COMME IL EST NERVEUX. IL VA SE FÂCHET ET NOUS FAIRE RESTER DEBOUT DEVANT TOUTE LA CLASSE.



IL VA NOUS CHERCHER DANS TOUTE L'ÉCOLE. OU IL VA APPELER NOS PARENTS !



ENCORE QUELQUES MINUTES.



OK, POUR CHAQUE MINUTE DE RETARD, NOUS PROLONGERONS LE COURS DE DIX MINUTES.

PEUT-ÊTRE QUE LE PROFESSEUR EST TELLEMENT ÉNERVÉ QU'IL VA PUNIR TOUTE LA CLASSE PARCE QUE NOUS SOMMES EN RETARD.



JE L'IMAGINE DÉJÀ EN TRAIN DE CRIER SUR TOUT LE MONDE À CAUSE DE NOUS. JE SAIS QUE J'EXAGÈRE, MAIS JE LE VOIS D'ICI.



LUCY, MICHAEL, TINA, IL Y A UN PROBLÈME ?

DÉSOLÉS D'ÊTRE EN RETARD, NOUS ALLONS VOUS EXPLIQUER...





ALORS, VOUS AVEZ REMARQUÉ ? UN NOUVEAU HÉROS EST EN TRAIN DE NAÎTRE.



CROYEZ-LE OU NON, C'EST UN ARBRE.

VOUS VOUS DEMANDEZ SI JE ME SUIS COGNÉ LA TÊTE CONTRE UNE COMÈTE, MAIS C'EST VRAI.



SALVATOR A ACCOMPLI UN EXPLOIT. LUCY N'EST PLUS AUSSI SOUVENT MALADE ET AIME SORTIR. HIHI

SÉRIEUSEMENT, C'EST UN GRAND MOTIVATEUR. ÇA DEVIENT ÉVIDENT. ET QUE LUI ÉCRIVENT LES GENS ? VOYONS VOIR.

MERCI POUR VOTRE APPROCHE SENSIBLE. JE NE SUIS PAS LE SEUL À RESSENTIR CELA.

JE NE PENSais PAS QU'IL Y ARRIVERAIT. IL RESSEMBLAIT À UN BALAI. ET IL DEVIENT TOUT VERT !

JE CONNAIS CE SENTIMENT. J'AI AUSSI L'IMPRESSION DE GRANDIR AU MAUVAIS ENDROIT. JE CROISE LES DOIGTS POUR SALVATOR. PEUT-ÊTRE QU'UN JOUR, J'AURAI LA MÊME CHANCE AVEC MES AMIS.

C'EST EXACTEMENT CE QUE JE RESSENS DANS UN NOUVEL ENVIRONNEMENT. COMME SI JE N'AVAIS NULLE PART OÙ M'ENRACINER, RIEN À QUOI M'ACCROCHER.



PARFOIS, JE ME SENS AUSSI COMME UN ARBRE DESSÉCHÉ. JE N'INTÉRESSE PERSONNE... MAIS SI SALVATOR PEUT Y ARRIVER, MOI AUSSI.



EN TANT QU'ARBRE, SALVATOR A UN GROS AVANTAGE SUR NOUS, LES HUMAINS.

IL N'ABANDONNE JAMAIS.



PETER,
ET LE RESTE DU
SQUELETTE ?

L'ÉCOLE PEUT ÊTRE VRAIMENT
INTÉRESSANTE PARFOIS. SURTOUT LES
COURS D'ARTS PLASTIQUES.



LE PROFESSEUR NOUS A DEMANDÉ DE
PEINDRE UNE MAISON ABANDONNÉE.

C'EST
INTÉRESSANT !



TSS.
QU'EST-CE QUE ÇA A
D'INTÉRESSANT ?

C'EST FARFELU,
TOUT COMME TOI.



PEUT-ÊTRE
QUE TU NE LE VOIS
PAS. MAIS JE SUIS
FARFELUE, TU AS
RAISON.



JE SUIS AVEUGLE ?

TU ES TROP PRÈS.



JE PEUX ME
METTRE OÙ JE
VEUX.

RECULE DE DEUX
PAS, TU VERRAS
L'ENSEMBLE.



MAINTENANT,
IL EST ENCORE
PLUS EN
COLÈRE.



WAOUH !
C'EST BIEN. COMMENT
TU FAIS CETTE LIGNE
FLOUE ?



BIBLIOTHEQUE

HÈ, AUTISTE,
QU'EST-CE QUE TU
TRANSPORTES ?

LAISSE-MOI
VOIR !

LES PERSONNES
HAUTEMENT SENSIBLES.
C'EST DONC POUR ÇA QUE TU
ES SI SENSIBLE !

RESTE OÙ
TU ES.

JE PLEURE
BEAUCOUP, MAIS
SURTOUT PAR
COMPASSION.

TU N'ES
PAS DANS UNE
SITUATION SI GRAVE QUE
ÇA POUR ME FAIRE
PLEURER.

OH, JE
T'EN PRIE, NE TE
METS PAS À PLEURER,
PETITE FLEUR
FRAGILE !

ET ALORS,
C'EST VRAI. COMME 30 % DE
LA POPULATION. JE N'EN AI
PAS HONTE, MAIS TU NE PEUX
PAS COMPRENDRE.

ATTENTION,
SINON ELLE VA LÂCHER LA
TAUPE EN PELUCHE !

TU FAIS
LE MALIN ? VOYONS VOIR !
QUE FAIT UN ÉCHIDNÉ EN
PELUCHE...

SANS
TÊTE ?

QUAND TU
AURAS REÇU UNE POSE DE
SPRAY AU POIVRE, TU AURAS
UNE RAISON DE PLEURER.
TU SAIS POURQUOI ON
L'APPELLE PEPPER !

C'EST UN
ÉCHIDNÉ. POURQUOI
TU FAIS ÇA ?

ÉCHO !

JE SUIS
TELLEMENT EN RAGE !
S'ILS N'ÉTAIENT PAS EN
INFÉRIORITÉ
NUMÉRIQUE...

QU'EST-CE QUE
J'AI FAIT DE
MAL ?

ON N'A PAS
LE TEMPS DE JOUER
AVEC DES JOUETS.
LAISSE TOMBER.





J'AI LU QU'IL ÉTAIT IMPORTANT POUR LES PERSONNES HAUTEMENT SENSIBLES DE SAVOIR FIXER DES LIMITES...

OÙ SONT LES MIENNES ?

JE VAIS FAIRE ATTENTION À NE PAS PASSER DU TEMPS DANS DES ENDROITS OÙ IL Y A TROP DE MONDE. CELA M'ÉPUISE, JE DOIS TROUVER MA LIMITE.

SI JE N'AIME PAS UN ENDROIT, JE NE SUIS PAS OBLIGÉE D'Y ALLER.

NE PAS ME SURCHARGER DE TÂCHES POUR ÊTRE FIÈRE DE MOI OU POUR FAIRE PLAISIR À QUELQU'UN.

JE DOIS AUSSI PROTÉGER MON EMPATHIE. APPRENDRE À DISTINGUER MES SENTIMENTS DE CEUX DES AUTRES. JE PEUX RESSENTIR LA DOULEUR DES AUTRES, MAIS JE NE DOIS PAS LA LAISSER M'ENVAHIR. JE ME FERAIS DU MAL ET N'AIDERAIS PERSONNE.

CONNAÎTRE LES LIMITES DE MA FATIGUE, ET NE PAS LES DÉPASSER.

ATTENTION,
ÉCARTEZ-VOUS, UNE
ABEILLE VOLE.

ELLE EST
TRÈS OCCUPÉE
AUJOURD'HUI. BZZZ. BZZZ.
C'ÉTAIT COMME UN « PARDON
» DANS LE LANGAGE DES
ABEILLES.

QUE SE PASSE-T-IL
LORSQUE DEUX ABEILLES SE HEURTENT DANS LES AIRS ?
S'EXCUSENT-ELLES ? CONTINUENT-ELLES À TRAVAILLER ? ET SI ELLES
SE RETROUVENT PLUS TARD DANS LA RUCHE ? HÉ, UN PAPILLON VERT !
PENSEZ-VOUS QU'IL SAIT QU'IL EST VERT ? PAR EXEMPLE, QUAND IL SE
POSE SUR UNE FEUILLE VERTE ET SE DEMANDE OÙ SONT SES
COMPAGNONS, EST-CE QU'ILS NE
ME VOIENT PAS ?

BONJOUR !
JE SUIS LÀ.

LES
PAPILLONS SONT
SILENCIEUX.

OH, C'EST
ENCORE LE
CORBEAU !

MROOF

C'EST UN
CORBEAU !

TU SAIS,
LES PERSONNES
HAUTEMENT SENSIBLES ONT
BESOIN DE PLUS DE TEMPS
POUR TRAITER CHAQUE
PERCEPTION.

ET QUAND
TU CONTINUES À PARLER,
NOTRE TÊTE EST
SUBMERSÉE. CELA PEUT
NOUS FATIGUER OU NOUS
IRRITER.

DÉSOLÉ.
JE NE LE SAVAIS PAS. JE PENSAIS
TOUT HAUT. JE VAIS ESSAYER DE
PARLER MOINS.

QUAND J'EXPRIME
UNE PENSÉE À VOIX HAUTE,
JE LA SORS DE MA TÊTE.

EH BIEN,
MOI, JE LA METS DANS
MA TÊTE. JE PENSE
TOUJOURS À LA FAÇON
DONT LES ABEILLES SE
RENCONTRENT DANS
UNE RUCHE.

QUELLES
ABEILLES ?

VOILÀ.
ALLEZ, RATTRAPONS
MICHAEL.

COMMENT
CONTRÔLER LE FLUX DE
PENSÉES DANS MA TÊTE ?
OK, JE VAIS RESPIRER.

J'EXPIRE
LENTEMENT,
J'INSPIRE. J'EXPIRE
DOUCEMENT,
J'INSPIRE.

IL SE PASSE
TOUJOURS TELLEMENT DE CHOSSES
ICI, MAIS LE BUIE EST PASSÉ. C'ÉTAIT
QUOI, DÉJÀ ?

AH OUI,
MA VOIX. BON, C'EST
VRAIMENT CALME ICI
MAINTENANT.

JE PARLE
VRAIMENT TROP. COMME CES
ABEILLES QUI BOURDONNENT SANS
ARRÊT. LUCY ET MICHAEL DOIVENT
AVOIR LES OREILLES QUI
BOURDONNENT. JE VAIS BAISSER
UN PEU LE SON...

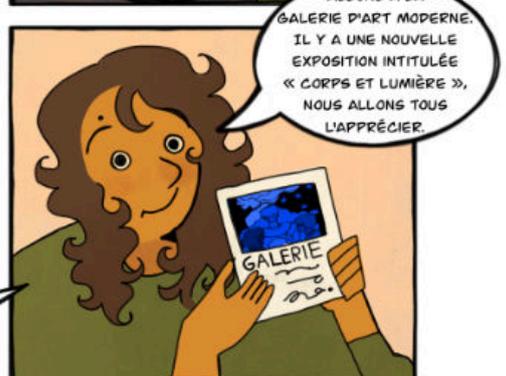
BZZZ.

BZZZ.

BZZZ.

LES ABEILLES.
QUE SE DISENT-ELLES
LORSQU'ELLES SE
RENCONTRENT DANS
LA RUCHE ? BZZ ?





CERTAINES JOURNÉES SONT AGRÉABLES DÈS LE MATIN...



KHEEEEE!

...ET D'AUTRES MOINS.



TROP GRINCHEUSE POUR UN CÂLIN.



RECORD DU NOMBRE D'ACCIDENTS DE VOITURE.



IL Y A PARFOIS DES MAUVAIS JOURS...



TU T'ES ENCORE PERDUE ET TU ES EN RETARD ? OK. ASSIEDS-TOI. NOUS SOMMES EN TRAIN DE RÉPARTIR LES SUJETS POUR LES EXPOSÉS SCIENTIFIQUES. VOICI LE DERNIER SUJET.



LES ANIMAUX - LES ESPÈCES MENACÉES.

LUCY S'EN CHARGERÀ.....



...AVEC PETER.



OUI, PEU IMPORTE.



N'OUBLIEZ PAS, DANS DEUX SEMAINES : J'ATTENDS VOS EXPOSÉS AVEC IMPATIENCE.

PARFOIS, LES MAUVAISES SEMAINES ARRIVENT D'UN COUP.



OUPS. NOTRE FUTURE HÉROÏNE DÉCOUVRE DE NOUVELLES POSSIBILITÉS, MAIS CELLES-CI S'ACCOMPAGNENT DE NOUVELLES DIFFICULTÉS. ELLE DÉVELOPPE SES POUVOIRS, MAIS SE HEURTE À LEURS LIMITES. DANS QUELLE BANDE DESSINÉE AI-JE DÉJÀ VU ÇA ?

DANS TOUTES.

C'EST UNE ÉTAPE CLASSIQUE POUR LES HÉROS. PLUS ILS ACCOMPLISSENT DE CHOSSES, PLUS LES TÂCHES QUI LES ATTENDENT SONT DIFFICILES.

C'EST POUR ÇA QUE C'EST SI PASSIONNANT.

LUCY CRAINT QUE CELA NE MARCHE PAS. COMMENT QUELQUE CHOSE PEUT-IL ÊTRE PARFAIT...

MAIS CETTE FOIS-CI, CE N'EST PAS DRÔLE. CETTE PRÉSENTATION EST TRÈS IMPORTANTE POUR LUCY, QUI EST TRÈS SENSIBLE.

COMMENT FAIRE DU BON TRAVAIL AVEC QUELQU'UN AVEC QUI ELLE NE VEUT RIEN AVOIR À FAIRE ET QUI NE VEUT RIEN FAIRE LUI-MÊME ?

QUAND TOUT EST BANCAL DÈS LE DÉPART ?

CE QUE LUCY NE SAIT PAS, C'EST QU'ELLE EST SUR LE POINT D'AVOIR UN ALLIÉ INATTENDU.





PARFOIS, ON A L'IMPRESSION QUE L'HONNÉTÉTÉ MÈNE À L'EXTINCTION.

LE MONDE SEMBLE PLUS FACILE AVEC DES PIQUES ACÉRÉES.

CRRR

LUCY, TON CAMARADE DE CLASSE EST LÀ.

DIS À MICHAEL QUE JE SUIS OCCUPÉ AUJOURD'HUI.

CE N'EST PAS MICHAEL.



QUELLE HORRIBLE CHAMBRE !

QU'EST-CE QUE TU VEUX ? TU TE MOQUES DE MOI ?

LAISSE-MOI MONTER SUR CE COYOTE !



SAVAIS-TU QUE LES LOUPS PRENNENT SOIN MÊME DES MEMBRES DE LEUR MEUTE QUI NE SONT PAS DE LEUR FAMILLE ?

ET MALGRÉ LA CRAINTE QU'ILS INSPIRENT, IL N'EXISTE QUE TRÈS PEU DE CAS D'ATTAGUES SUR DES HUMAINS.

MÊME CEUX-CI NE SONT PAS DANGEREUX ALORS QUE LES HUMAINS LES ABATTENT PAR MILLIERS.

TU T'ES PRÉPARÉ...



OUI. JE NE TE LAISSERAI PAS AFFRONTÉR ÇA TOUTE SEULE.

DÉSOLÉ D'AVOIR ÉTÉ SI DUR AVEC TOI. LES AUTRES NE ME RESPECTERAIENT PAS SI JE...

SI TU ME RESPECTAIS ?



C'EST UN ÉCHIDNÉ ? C'EST AUSSI UNE ESPÈCE EN VOIE DE DISPARITION, MAIS IL NE VIT QU'EN AUSTRALIE.

C'EST LE... ENDÉMENT ? ENDÉMIQUE !



OUI, J'AI RAMASSÉ LES PAPIERS QUE TU AS FAIT TOMBER...

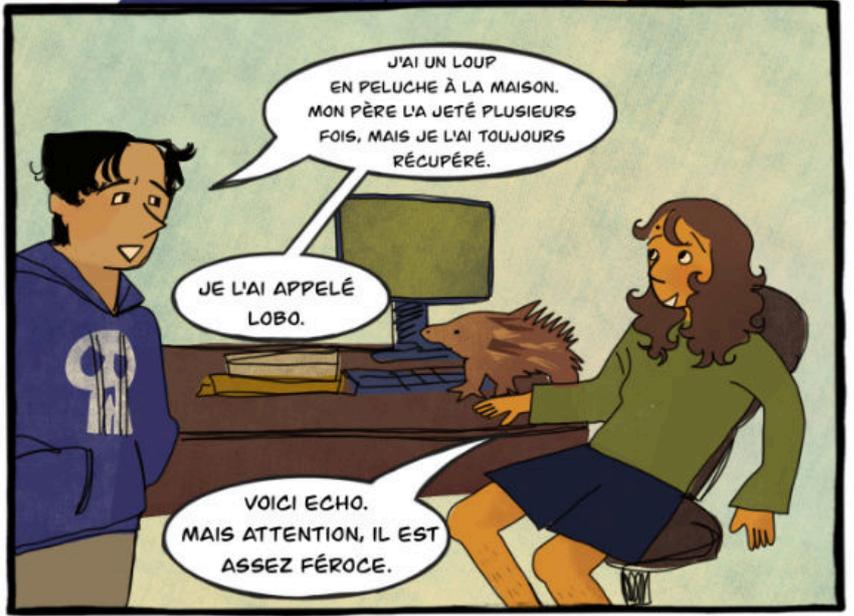
QUAND JE T'AI POUSSÉ. DÉSOLÉ.

CE N'EST PAS GRAVE. JE M'EN PASSERAI LA PROCHAINE FOIS.



DÉSOLÉ POUR LE VOYAGE JUSQU'AUX POUBELLES.

LES AUTRES ME MANGERAIENT TOUT CRU S'ILS SAVAIENT...



J'AI UN LOUP EN PELUCHE À LA MAISON. MON PÈRE L'A JETÉ PLUSIEURS FOIS, MAIS JE L'AI TOUJOURS RÉCUPÉRÉ.

JE L'AI APPELÉ LOBO.

VOICI ECHO. MAIS ATTENTION, IL EST ASSEZ FÉROCE.



TU AS VRAIMENT UN PULVÉRISATEUR AU POIVRE SUR TOI ?

JE N'EN AI JAMAIS EU. MON PÈRE ME TUERAIT S'IL LE TROUVAIT.

MON PÈRE ME REPROCHE TOUJOURS D'ÊTRE UNE MAUVIETTE. IL EST TRÈS DUR AVEC MOI. J'AI L'IMPRESSION QUE JE DOIS ÊTRE DUR AVEC TOUT LE MONDE.

SAUF TOI. C'EST SEULEMENT UNE RUMEUR. JE LA FAIS CIRCULER PARCE QUE ÇA FAIT PEUR À TOUT LE MONDE...

ET ÇA MARCHE. JE ME RENDS COMPTE QUE CE N'EST PAS MOI, QUE PERSONNE NE ME CONNAÎT VRAIMENT. PAS MÊME MOI.

JE SUIS UN PEU PERTURBÉE, MAIS CROIS-MOI, JE SAIS DE QUOI TU PARLES.

EUH... OUI. J'AI PEUR DE DISSÉQUER UN VER DE TERRE. JE NE PENSE PAS QUE JE POURRAIS LE SUPPORTER.

ET TU AS L'IMPRESSION DE NE PAS ÊTRE ASSEZ DUR ?

OK, NOUS AVONS MONTÉ UNE AUTRE VIDÉO. VOYONS SI TU AS ASSEZ DE TEMPS POUR DIRE TON TEXTE.



PRÉPARE-TOI : TROIS, DEUX, UN...

LUCY, TOUT VA BIEN ?



O... OUI, J'ESPÈRE.

JE SUIS UN PEU ANXIEUSE À L'IDÉE DE PARLER DEVANT LA CLASSE. J'AI PEUR DE BÉGAYER ET QUE TOUT LE MONDE SE MOQUE DE MOI.



ON ÉCHANGE, D'ACCORD ?

TU N'AS PAS PEUR DE PARLER EN PUBLIC ?



SI, J'AI PEUR. JE NE L'AI JAMAIS FAIT, MAIS J'AI TOUJOURS VOULU ESSAYER. JE VEUX APPRENDRE.

DÉTENDS-TOI, ILS NE SE MOQUERONT PAS DE TOI. SINON, ILS SE FERONT ASPERGER DE POIVRE.



HAHAHAHAHA
HAHAHAHAHA
HAHAHAHA



PEPPER N'Y ARRIVERA PAS. PERSONNE NE RIRA DE LUI. MAIS TOI...

TAIS-TOI !



LA PIRE PRÉSENTATION DE TOUTES. TU FINIRAS COMME CES CRÉATURES INCOMPÉTENTES QUI SE SONT FAIT REJETER...

MÊME TON ADORABLE ANIMAL DE COMPAGNIE NE POURRA PAS T'AIDER.



LASSE TOMBER. DIS QUE TU ES MALADE DEMAIN MATIN.

JE SAIS QUI TU ES. J'AI LU DES ARTICLES SUR TOI. JE SAIS QUOI FAIRE.



JE SUIS TOUT CE QUE TU REDOUTES.

CE N'EST PAS VRAI. TU ES MA PEUR MÊME. TU ME FAIS PEUR PARCE QUE TU VEUX ME PROTÉGER. ET JE T'ACCÉPTE.

QUOI ?

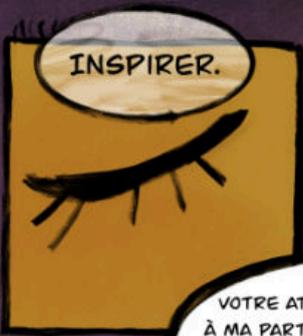


IL N'Y A PLUS QUE LE PRÉSENT. DANS LE PRÉSENT, IL N'Y A QUE LE SOUFFLE. UNE EXPIRATION, UNE INSPIRATION, UNE EXPIRATION.

JE NE RESPIRE NI DANS LE PASSÉ NI DANS LE FUTUR, SEULEMENT DANS LE PRÉSENT. EXPIRER. INSPIRER. EXPIRER. INSPIRER.



EXPIRER.



INSPIRER.



EXPIRER.

MERCI POUR VOTRE ATTENTION. SURTOUT MERCI À MA PARTENAIRE LUCY QUI A IMAGINÉ TOUTE LA PRÉSENTATION, L'A ÉCRITE ET S'EST OCCUPÉE DE TOUS LES EFFETS. RESPECT !



MAINTENANT, DEVINEZ CE QUE JE VEUX SOULIGNER À LA FIN. QUE SI NOUS NE PROTÉGEONS PAS LES ESPÈCES MENACÉES, NOUS NOUS METTONS NOUS-MÊMES EN DANGER.





C'ÉTAIT COMME UN RÊVE. SAUF QUE CE N'ÉTAIT PAS UN RÊVE.



PEPPER S'EST OCCUPÉ DE TOUT. J'AI PROJETÉ LE DIAPORAMA, LES VIDÉOS ET LES EFFETS SPÉCIAUX. TU AURAS DÛ VOIR ÇA. ENFIN, TU L'AS VU... PEPPER M'A AUSSI DEMANDÉ DE DESSINER LES ANIMAUX EN VOIE D'EXTINCTION. TOUT LE MONDE CONNAÎT LES PHOTOS, MAIS LES DESSINS, C'ÉTAIT TRÈS DRÔLE...



DOUCEMENT, TINA...

HUM, LUCY.



NOTRE LUCY EST DEVENUE EUPHORIQUE.

NOUS SOMMES HEUREUX POUR TOI. TU RAYONNES D'ÉNERGIE, MAIS TU AS L'AIR DE NE PAS AVOIR DORMI DE LA NUIT.



TU N'AS PAS DORMI, N'EST-CE PAS ? LE STRESS ACCUMULÉ S'EST ENFIN LIBÉRÉ. TU ES RAVIE D'AVOIR FAIT LA PRÉSENTATION AVEC PEPPER.



TU AS RAISON.

JE DOIS ME CALMER UN PEU.

EXACTEMENT. SOUFFLE LENTEMENT...



TINA, C'EST ÇA !

CELA S'APPELLE LA "PRÉSENCE ATTENTIVE". UNE QUALITÉ DE CONSCIENCE FOCALISÉE SUR L'EXPÉRIENCE DU MOMENT. IL NE S'AGIT PAS DE RÉSOUDRE QUOI QUE CE SOIT, NI D'ÉVALUER QUOI QUE CE SOIT, MAIS SIMPLEMENT D'OBSERVER. C'EST TRÈS UTILE DE LE FAIRE EN RESPIRANT CONSCIEMMENT.

IL SUFFIT DE RECONNAÎTRE TOUT LE STRESS, LES RESSSENTIS DÉAGRÉABLES. TU EXPIRES LENTEMENT.

... PUIS TU INSPIRES DOUCEMENT.



TU ES ICI ET MAINTENANT, AVEC L'EXPIRATION ET L'INSPIRATION. TOUT SIMPLEMENT. ON FAIT UNE SÉANCE DE MÉDITATION AVEC SALVATOR ?

FAIS-LA TOUTE SEULE, JE SUIS ASSEZ CALME.

ALORS PRENDS AU MOINS UNE PHOTO DE NOUS.



IL N'Y A RIEN D'AUTRE QUE NOUS TROIS ET LE MOMENT PRÉSENT.

CETTE FOIS-CI,
NOUS AVONS REÇU DES
COMMENTAIRES TRÈS
POSITIFS.

BONNE IDÉE !
TROUVER SON ARBRE ET MÉDITER
DEVANT LUI. QUEL MEILLEUR ENDRIT
QU'UN ARBRE POUR ATTEINDRE
L'ILLUMINATION ?

JE PRATIQUE
LA PRÉSENCE ATTENTIVE.
UN EXCELLENT MOYEN
DE SE LIBÉRER
DU STRESS.

DEVENIR
OBSERVATRICE DE MON MONDE
INTÉRIEUR : ÇA CHANGE
COMPLÈTEMENT LA DONNE !
#PAIXINTÉRIEURE

RESPECTER
TOUTES LES PENSÉES,
LES BELLES COMME CELLES QUI
NOUS METTENT À L'ÉPREUVE !
#ACCEPTATIONDESOI

LUCY APPREND À FAIRE
FACE AU STRESS...

OUI !
JE PENSAIS QUE JE DEVAIS ÊTRE
POSITIVE TOUT LE TEMPS... MAIS LA
VRAIE PAIX, C'EST D'ACCEPTER TOUT CE
QUI VIENT ! MERCI SALVATOR, JE GRANDIS
AVEC TOI.

... QUAND IL ARRIVE.

LUCY NE LE SAIT PAS ENCORE, MAIS
QUELQUE CHOSE NE VA PAS DANS UN
COIN TRANQUILLE DE LA FORÊT.

UNE FILLE
D'À CÔTÉ M'A DEMANDÉ SI C'ÉTAIT
VRAIMENT MOI AVEC SALVATOR.
ELLE LE SUIT DEPUIS UN MOMENT
ET TOUT À COUP, ELLE M'A VU
LÀ-BAS, HAHA !

AU FAIT,
OÙ EST
MICHAEL ?

JE NE SAIS PAS.
IL N'A PAS DE PORTABLE.
IL DIT TOUJOURS
QU'IL SAIT OÙ ME
TROUVER.

CROAA
CROAA
MROOF
RÉGARDE,
QUELQUE CHOSE NE
VA PAS.

QUE VEUT
CROWLEY ?
OH, MINCE !



QU'EST-CE QUE...
SALVATOR !

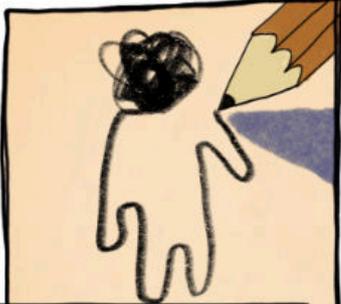
C'ÉTAIT
UN HUMAIN. UN HUMAIN
MÉCHANT ET EN
COLÈRE.

PROOAA
PROOAA
QUELLE BÊTE
A BIEN PU... ?

HEUREUSEMENT
QUE MICHAEL N'A
RIEN VU.



CELA FAIT DEUX SEMAINES. LE TEMPS PASSE TERRIBLEMENT LENTEMENT, MAIS J'AI L'IMPRESSION QUE TOUT S'EST EFFONDRE HIER.



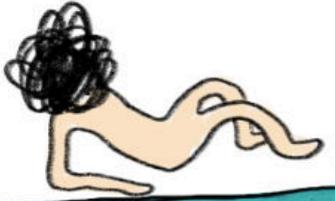
DEPUIS DEUX SEMAINES, MICHAEL, TINA ET MOI NE FAISONS QUE NOUS CROISER. COMME DES FANTÔMES.

TINA S'EST MISE AU TAEKWONDO. JE LA COMPRENDS. MOI AUSSI, J'AI BESOIN DE DONNER DES COUPS DE PIED À QUELQU'UN.

JE NE VOIS MICHAEL QUE DE LOIN. IL SE CACHE DERRIÈRE DES LIVRES À LA BIBLIOTHÈQUE. JE NE SAIS PAS QUOI LUI DIRE, ALORS JE LAISSE TOMBER.

MON ÂME EST COMME UN GRAND TROU QUI ABSORBE TOUT LE DÉSORDRE. QUI A PU FAIRE ÇA ?

POURQUOI AI-JE CRAQUÉ ? J'AI LAISSÉ SALVATOR DANS CET ÉTAT.



J'AI ENVIE DE PLEURER OU DE CRIER, MAIS LA PLUPART DU TEMPS, JE RESTE SILENCIEUSE ET JE GARDE MES ÉMOTIONS POUR MOI.



J'ESSAIE DE VIVRE LE PRÉSENT GRÂCE À LA PRÉSENCE ATTENTIVE. JE N'Y ARRIVE PAS. MES PENSÉES ME RETIENNENT COMME DANS UN ÉTAU.



J'AURAIS DÛ AIDER SALVATOR. JE DOIS L'AIDER. MÊME SI JE DOIS Y ALLER SEULE.

 loner001001

MISSION : SAUVER SALVATOR. SAMEDI MATIN, JE VAIS LE REMETTRE SUR PIED. CROISEZ LES DOIGTS POUR MOI.

C'EST ENFIN MOI. ENFIN, PAS SUR LA PHOTO. JE L'AI DESSINÉE ET MON FRÈRE L'A AFFICHÉE.



C'EST MOI PARCE QUE JE DESSINE ! JE N'AI PAS PEUR D'ALLER AU FOND DES CHOSSES ET DE LE MONTRER AU MONDE ENTIER.



C'EST LA BIBLIOTHÉCAIRE. ELLE NE SAIT MÊME PAS QUE JE L'AI DESSINÉE.



VOICI LA NOUVELLE TINA. JE VEUX DIRE, SA NOUVELLE PHOTO DE PROFIL QUE J'AI DESSINÉE. ELLE ADORE LE TAEKWONDO. C'EST LÀ QU'ELLE DÉPENSE SON ÉNERGIE. ELLE EN A D'AILLEURS PLUS QU'AVANT.

SOURIEZ !



LÀ, C'EST MOI. J'AI UNE DEMANDE POUR UN AUTRE PORTRAIT. JE ME METS À LA PEINTURE DE PAYSAGES, ET J'AI PEUT-ÊTRE UNE IDÉE POUR UNE BANDE DESSINÉE.



SALVATOR EST EN VOIE DE GUÉRISON. NOUS VENONS LE VOIR DE TEMPS EN TEMPS, POUR PRENDRE DES PHOTOS ET DIRE BONJOUR À CROWLEY.

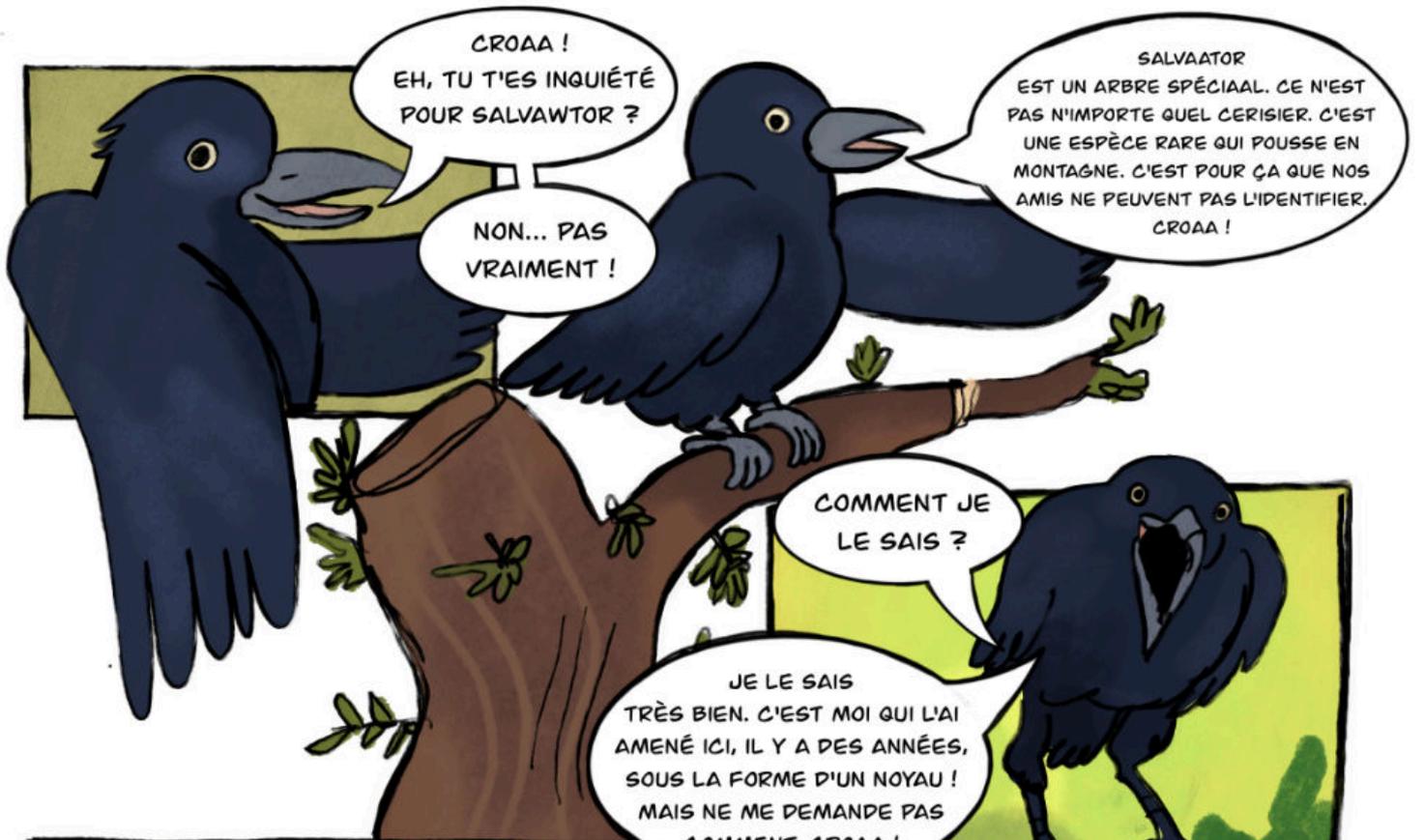
JE ME SUIS FAIT BEAUCOUP DE NOUVEAUX AMIS À L'ÉCOLE ET EN LIGNE. JE NE SAVAIS PAS QUE LA SENSIBILITÉ POUVAIT OUVRIR AUTANT DE PORTES.



MAMAN ET PAPA ESSAIENT DE NE PAS ÊTRE TROP SÉVÈRES. JE FAIS DES COMPROMIS.



QUAND ÇA DEVIENT TROP, JE SAIS QUE JE PEUX ME CACHER PENDANT UN MOMENT. LES AUTRES COMPRENNENT, MAINTENANT.



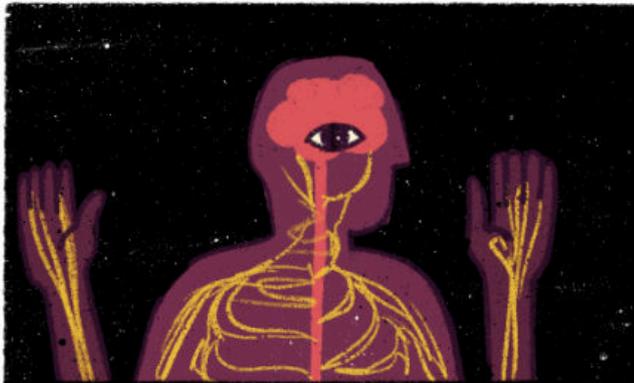
COMMENT LES AUTRES PERÇOIVENT-ILS PERSONNES HAUTEMENT SENSIBLES?



CE QUE NOS PARENTS
PENSENT QUE NOUS FAISONS



CE QUE NOS AMIS PENSENT
QUE NOUS FAISONS



CE QUE LES PSYCHOLOGUES
PENSENT QUE NOUS FAISONS



CE QUE LA SOCIÉTÉ PENSE
QUE NOUS FAISONS



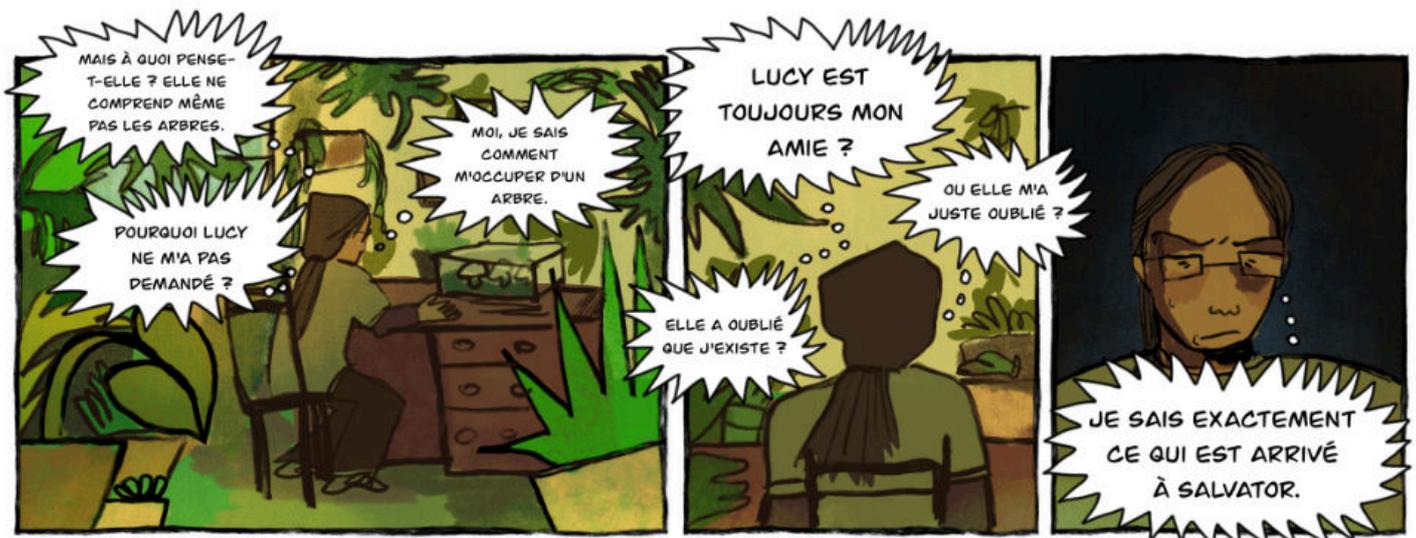
CE QUE NOUS PENSONS QUE
NOUS FAISONS



CE QUE NOUS FAISONS
RÉELLEMENT



POUR ACCEPTER
SA SENSIBILITÉ, IL VAUT MIEUX NE PAS
SE PRENDRE AU SÉRIEUX. MAINTENANT,
JE SAIS COMMENT FAIRE. ET JE VOIS
QUE JE NE SUIS PAS SEULE !



MA VIE A CHANGÉ.

ELLE EST DÉFINITIVEMENT MEILLEURE,
MAIS AUSSI PLUS DIFFICILE. PARFOIS, JE
PEUX SORTIR DE MON CONFORT, SANS
CONSÉQUENCES DURABLES.



SITUATION A



JE DOIS ALLER AU CENTRE COMMERCIAL
POUR ACHETER QUELQUE CHOSE.



J'AI LAISSÉ MES ÉCOUTEURS
À LA MAISON. QUE FAIRE ?

SOLUTION : J'EMMÈNE TINA AVEC MOI. ELLE
PARLE PLUS FORT QUE LE CENTRE
COMMERCIAL.



SITUATION B



DÉTENDS-TOI.
TU N'AS PAS BESOIN
D'ÊTRE AUSSI
SENSIBLE !

QUELQU'UN NE COMPREND
PAS MES SENTIMENTS.



JE NE PEUX PAS
DÉSACTIVER MES
CAPTEURS
ULTRASENSIBLES.



ILS REPÉRERAIENT
TOUTES MES RUSES.

SITUATION C



SALUT.
QU'EST-CE QUE TU AS FAIT
CE WEEK-END ?

CONVERSATION FORCÉE.



C'EST TOP SECRET.
SI JE TE LE DIS, JE
DEVRAI...



OUPS, JE NE
DEVRAIS PAS DIRE
ÇA NON PLUS.

BÂILLEMENT. SOYONS
HONNÊTES, PARFOIS
C'EST TROP, MAIS
DESSINER M'AIDE.

UNE PETITE
MÉDITATION... ET JE
DORS BIEN.



TU N'AS RIEN
OUBLIÉ ?





PARFOIS, UNE HÉROÏNE A UN TRAVAIL PLUS DIFFICILE QUE DE PROTÉGER DES ADOLESCENTES ET DE JOUER AVEC DES COYOTES DE L'ESPACE. PARFOIS, ELLE DOIT VRAIMENT SAUVER QUELQU'UN.

SURTOUT QUAND NOTRE HÉROÏNE ELLE-MÊME A UN PEU TOUT GÂCHÉ. MAIS GRÂCE À SA SUPER-SENSIBILITÉ, LUCY SENT QUE QUELQUE CHOSE CLOCHE ET SAIT QUOI FAIRE.

PAS LÀ, C'EST LÀ QUE LA PAGE SE TERMINE.

ELLE NE L'A PAS TROUVÉ ICI NON PLUS, MAIS GRÂCE À SON INTUITION, LUCY SOUPÇONNE QUE QUELQUE CHOSE NE VA PAS.

ELLE Y PENSE TOUT LE LONG DU CHEMIN DU RETOUR. MÊME UNE FOIS RENTRÉE CHEZ ELLE.

CERTAINES PERSONNES AURAIENT IGNORÉ CE SENTIMENT, MAIS LUCY SUIV SON INSTINCT.

LE PERFECTIONNISME ET LE SOUCI DU DÉTAIL PEUVENT COMPLIQUER LA PRISE DE DÉCISION, MAIS ILS PEUVENT AUSSI ÊTRE UTILES.

LES SENS DE LUCY SONT EN ALERTE MAXIMALE. SON CERVEAU TOURNE À PLEIN RÉGIME.

MÊME QUAND ELLE DEVRAIT DORMIR, BIEN SÛR.

ELLE A ENVISAGÉ TOUTS LES PIRES SCÉNARIOS PENDANT LA NUIT. AUTREFOIS, ELLE AURAIT PANIQUÉ, MAIS ELLE A FAIT BEAUCOUP DE CHEMIN.

ELLE EST CAPABLE D'ÉLABORER UN PLAN.

LUCY EST UNE HÉROÏNE D'ACTION... HUM, TOUT COMME MOI. LA SITUATION EXIGE QU'ELLE PASSE À L'ACTION.



QUELQUE
CHOSE CLOCHE. MICHAEL
ÉTAIT LÀ CET APRÈS-MIDI.
SE CACHERAIT-IL
DE NOUS ?



POURQUOI NE
PAS ÉTEINDRE LA LAMPE
TORCHE ? JE CONNAIS
BIEN LE CHEMIN.



JE SAIS QUE TU ES
LÀ QUELQUE PART.
JE LE SENS.





MICHAEL.
QU'EST-CE QUE TU FAIS
ICI ? QU'EST-CE QUE TU
MIJOTES ?



JE M'ÉVADE
DANS MON MONDE.
COMME TOUJOURS DANS
LES BOIS.

MAIS JE
NE TE CACHE RIEN,
MÊME DANS LE
NOIR.

BON,
J'AI RÉFLÉCHI À CE
QUI SE PASSERAIT
SI JE PARTAIS.



QU'EST-CE
QUE TU EN AS
CONCLU ?



J'AI DÉCOUVERT
BEAUCOUP DE CHOSSES.
CERTAINES ÉTAIENT
PRÉVISIBLES.

QUE J'AIME
LA VIE. SOUS TOUTES SES
FORMES, MÊME LA MIENNE.
ET QUE JE N'AIME PAS LA
DOULEUR.

CROIS-MOI,
LES TOXINES DE NOS
PLANTES VÉNÉNEUSES NE
SONT PAS INDOLORES.
PEUT-ÊTRE QUE J'AVAIS
PLUS PEUR.....

QUE PERSONNE
NE SE SOUVIENDRAIT
DE MOI.



JE COMPRENDS.
ÇA DOIT ÊTRE UN
SENTIMENT
HORRIBLE.



PEUT-ÊTRE
QUE JE VEUX ME FONDRE
DAVANTAGE DANS LA
NATURE.

J'Y AI BEAUCOUP
RÉFLÉCHI.

JE ME SUIS AUSSI
DEMANDÉ POURQUOI
J'Y PENSais.

SALVATOR
NE RÉFLÉCHIT PAS.
IL N'ABANDONNE PAS NON
PLUS. IL FAIT CE QU'IL PEUT,
ET IL LE FAIT MIEUX
QUE MOI.



J'AI BEAUCOUP
APPRIIS DE LUI AUSSI.
NOUS DEVRIONS TOUS PRENDRE
EXEMPLE SUR LES ARBRES,
N'EST-CE PAS ?



C'EST VRAI.

DIS-MOI
UNE CHOSE. POURQUOI LES
DESSINATEURS DE BANDES
DESSINÉS CONTINUENT-
ILS À DESSINER DES
SUPER-HÉROS ? MÊME TOI,
TU N'ARRÊTES PAS DE LES
GRIFFONNER. QU'EST-CE
QU'ILS ONT DE SI
SPÉCIAL ?



LEURS POUVOIRS
SUPPOSÉS.

ILS PERMETTENT
D'EXPLIQUER TOUT CE
QUE L'ON RESSENT.

LA FORCE SURHUMAINE,
ÇA DEVIENT LASSANT, MAIS LA
SENSIBILITÉ EXTRÊME AUX DÉTAILS,
C'EST GÉNIAL À DESSINER.
ÇA FAIT DU DRAME.

OU ALORS,
HUM, UNE GRANDE
PERSPICACITÉ ?

OUI,
PUISER SON ÉNERGIE
DANS LA NATURE,
PAR EXEMPLE, EST UN
POUVOIR INCROYABLE.



JE VOIS OÙ TU
VEUX EN VENIR.

QUELS AUTRES
POUVOIRS AURAI-JE
EN TANT QUE HÉROS
ULTRASENSIBLE ?



UN HÉROS ?
TU SERAIS PLUTÔT UN DIEU
DE LA FORÊT. COMME
UN FAUNE.

TU DISPARAÎTRAIS
DANS LES BOIS.
TU PARLERAIS AUX
ANIMAUX ET AUX
ARBRES.



AUX
INSECTES ET AUX
PLANTES.



TU LUTTERAIS
CONTRE LA
POLLUTION...

ENCORE MIEUX.
TU AURAS LE POUVOIR
D'AIDER LA NATURE À SE
DÉFENDRE.



NE T'AVISE
PAS DE DESSINER
ÇA.

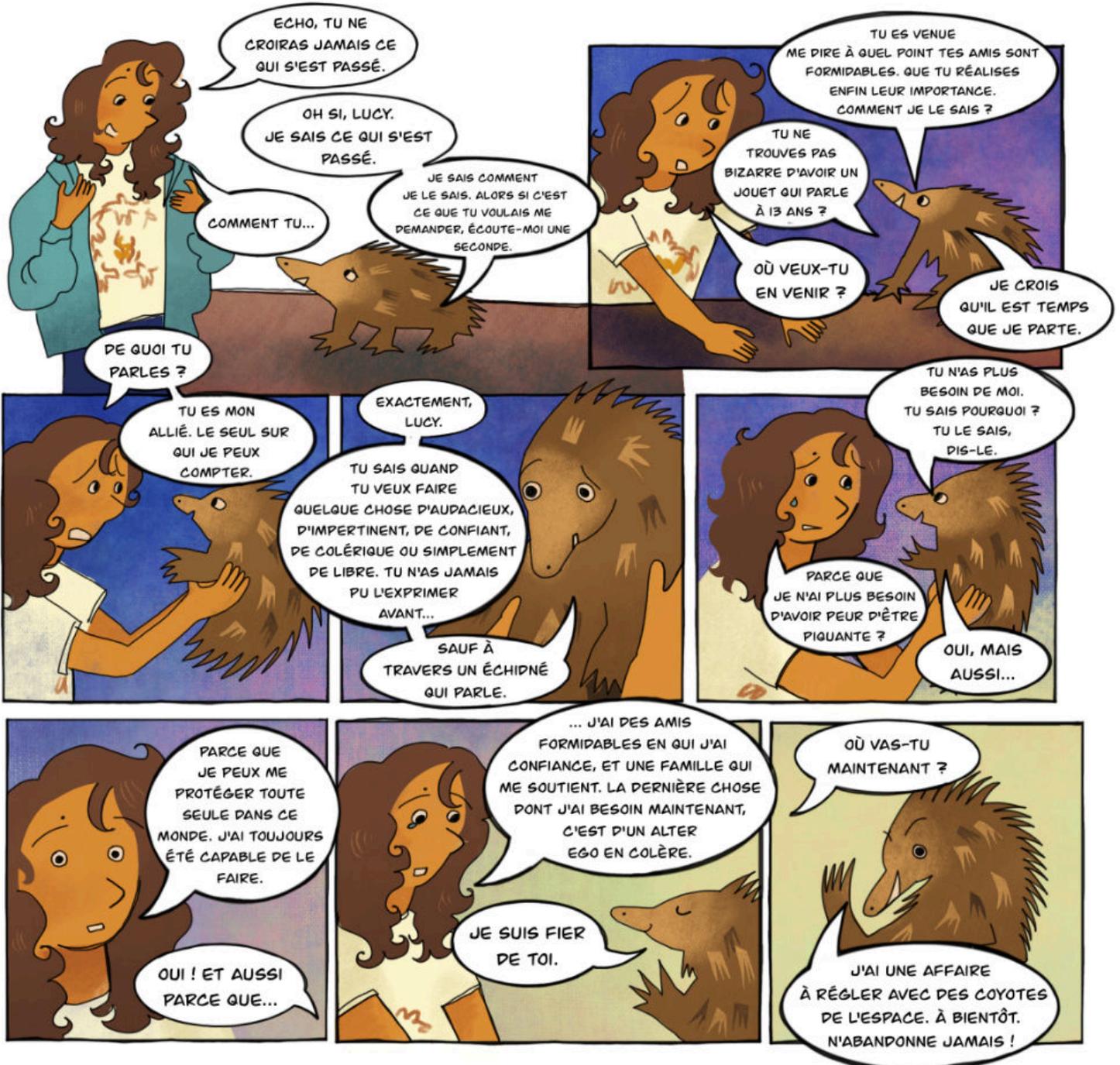


ON VERRA
BIEN...



LUCY.
TU SAIS AU MOINS CE QUE
SIGNIFIE LE PRÉNOM
LUCY ?







TU VOIS, JE PARLE TOUTE SEULE, MAIS JE M'AMÉLIORE EN PAYSAGES. J'AI UNE IDÉE POUR UN AUTRE PROJET DEPUIS QUELQUE TEMPS. C'EST LA BIBLIOTHÉCAIRE QUI M'EN A PARLÉ.



BON, TU NE M'AS PAS DEMANDÉ, MAIS C'EST UNE BANDE DESSINÉE. TU SERAS LE HÉROS.



JE SAIS QUE TU ES UN ARBRE. LAISSE-MOI TE SURPRENDRE.



COMME L'A DIT MME CLAIRE, DE LA BIBLIOTHÈQUE (JE CONNAIS SON NOM MÊME SI ELLE NE PORTE PAS DE BADGE), LA HAUTE SENSIBILITÉ PEUT ÊTRE UN SUJET UN PEU DÉLICAT. TOUT LE MONDE N'A PAS AUTANT DE CHANCE QUE MOI.

C'EST DIFFICILE À EXPLIQUER AUX ARBRES. SANS PARLER DES HUMAINS.

HEUREUSEMENT, ON PEUT TOUT MONTRER DANS UNE BANDE DESSINÉE.



MROOF!

BON, ÇA SUFFIT POUR AUJOURD'HUI. IL Y A DES OISEAUX QUI ARRIVENT...



PEUT-ÊTRE AUSSI DES MAMMIFÈRES.



SALUT, C'EST MOI. ÇA FAIT LONGTEMPS.

TU N'AS PAS ENCORE ENTENDU LA MEILLEURE... IL EST TEMPS D'ENLEVER CE MASQUE. PRÉPARE-TOI.

TU LE SAIS DEPUIS LE DÉBUT, N'EST-CE PAS ?



BON, AVANT DE ME DÉVOILER, JE VAIS TE RACONTER CE QUE MÊME LUCY NE SAIT PAS ENCORE. COMMENT TOUT S'EST PASSÉ.

APRÈS LA PRÉSENTATION À L'ÉCOLE, PEPPER A DÉCOUVERT QU'IL AIMAIT SE PRODUIRE EN PUBLIC.

MME CLAIRE, LA BIBLIOTHÉCAIRE, A OBTENU SON DIPLÔME UNIVERSITAIRE ET A TROUVÉ UN EMPLOI COMME PSYCHOLOGUE SCOLAIRE.

TINA A OBTENU SON DIPLÔME D'ÉTUDES SECONDAIRES ET SA CEINTURE NOIRE EN TAEKWONDO. ELLE A ÉTÉ ADMISE À L'UNIVERSITÉ AU JAPON.



IL S'EST INSCRIT AU CLUB DE THÉÂTRE ET, QUELQUES ANNÉES PLUS TARD, À UNE ÉCOLE D'ART DRAMATIQUE.



C'EST DÉSORMAIS OFFICIEL.



AUX DERNIÈRES NOUVELLES, ELLE ÉTAIT À DEUX DOIGTS DE L'ILLUMINATION.

MICHAEL EST DEVENU BÛCHERON. IL ÉTUDIE LES SCIENCES DE L'ENVIRONNEMENT ET SE SOUCIE DE LA NATURE.

ECHO OCCUPE DÉSORMAIS UNE PLACE D'HONNEUR SUR LE MEUBLE. IL VEILLE TRANQUILLEMENT SUR MA CHAMBRE. DE TEMPS EN TEMPS, JE LUI RACONTE LES DERNIÈRES NOUVELLES, MAIS IL NE DIT RIEN.

SALVATOR CONTINUE DE GRANDIR. IL PORTE MÊME DES CERISES ! ELLES SONT PETITES ET AIGRETTES, COMME LUI.



GRÂCE À LUI, LES MARTINETS CONTINUENT DE CREUSER ICI, LES PINSONS CHANTENT ET DES ARBRES MYSTÉRIEUX POUSSENT.



PARCE QU'IL SAIT.



JE SUPPOSE QUE CROWLEY LES TROUVE SAVOUREUSES.



ET LUCY ?

JE SUIS OCCUPÉE À DESSINER EN CE MOMENT, MAIS SI VOUS AVEZ LU MON HISTOIRE JUSQU'ICI, VOUS SAVEZ QUE JE VAIS POUR LE MIEUX !

**RESTEZ EN CONTACT
AVEC NOUS!**

 [fragile.power.project](https://www.facebook.com/fragile.power.project)

 [fragile.power](https://www.instagram.com/fragile.power)

 [linkedin/groups/
9832077/](https://www.linkedin.com/groups/9832077/)

 [fragile-power.eu/fr](https://www.fragile-power.eu/fr)

