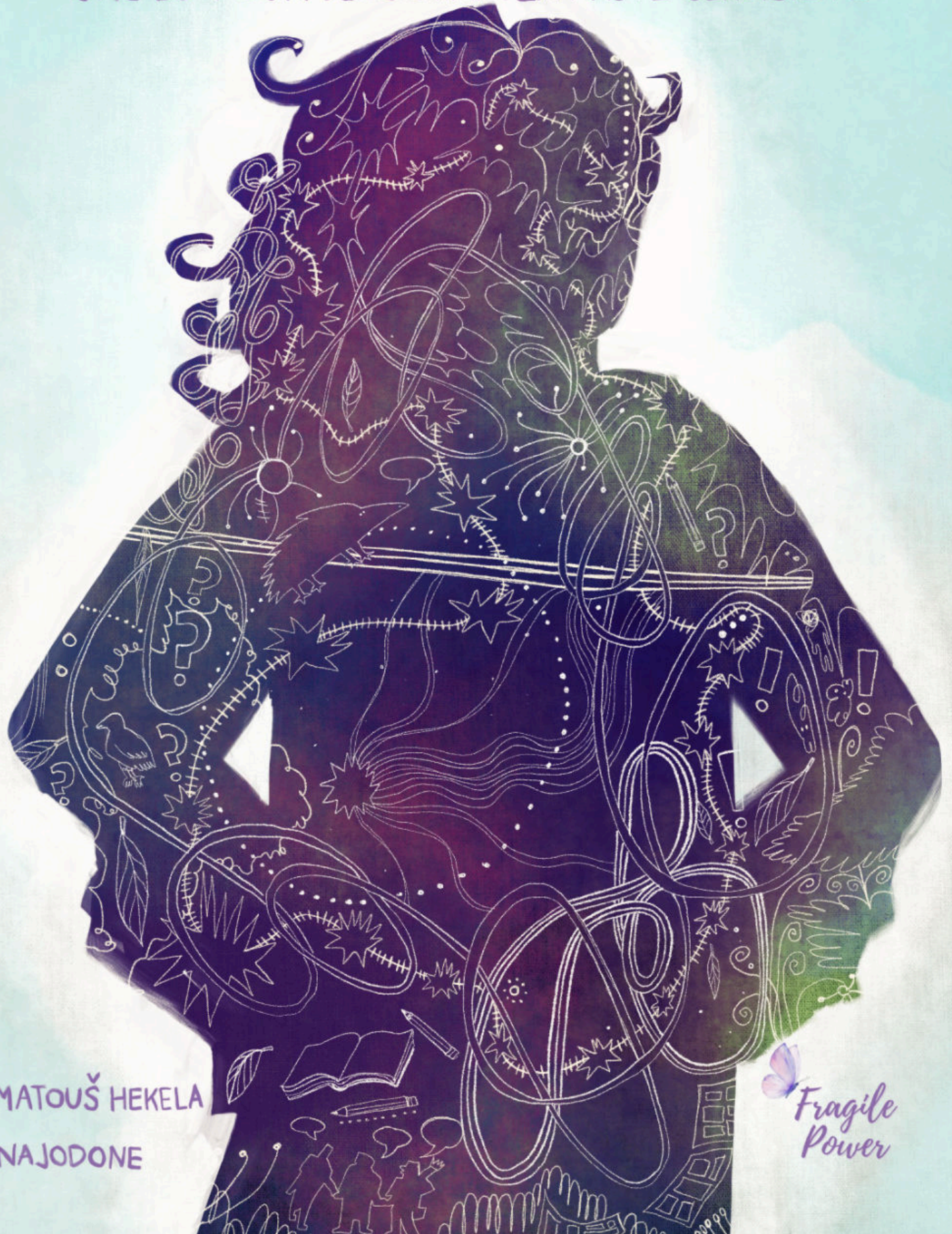


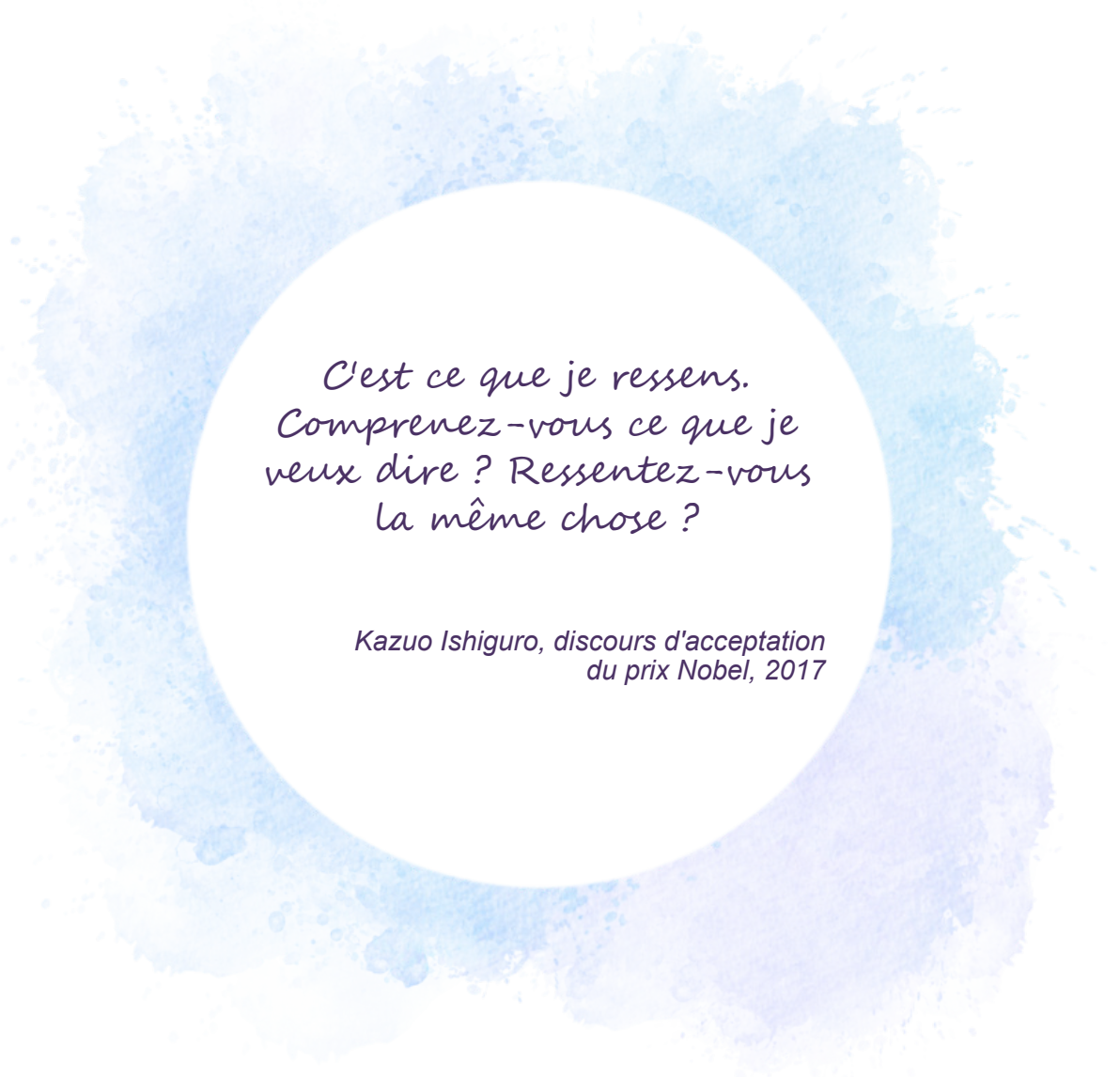
FRAGILE POWER

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.

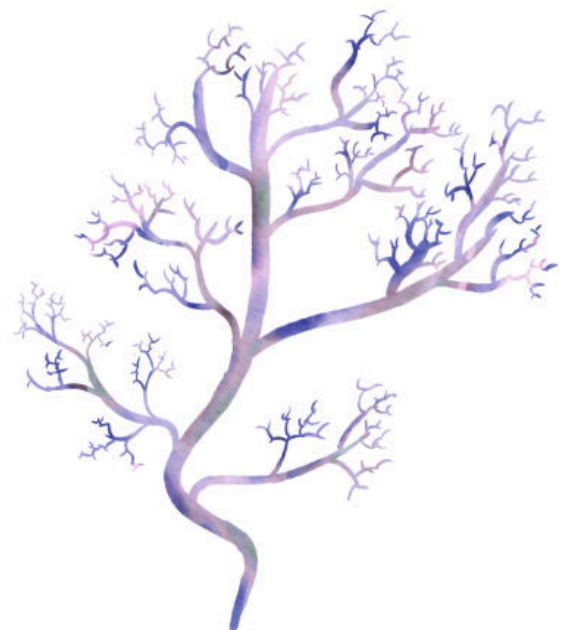
Cette publication est disponible en tant que source ouverte sous une licence Creative Commons.

CC BY-NC 4.0



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	6
Sensibilisation	8
Compréhension	13
Réflexion	18
Réconciliation	23
Découverte	28
Faire face	38
Développement	43



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.

OÙ EST-ELLE ?

DANS SA CHAMBRE,
COMME D'HABITUDE.



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
NAZE.

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 TIENDE DE MA MÈRE SON ATTITUDE
RATIONNELLE ET DE MON PÈRE SON CHARISME.

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

COMMENT IL
EST ?

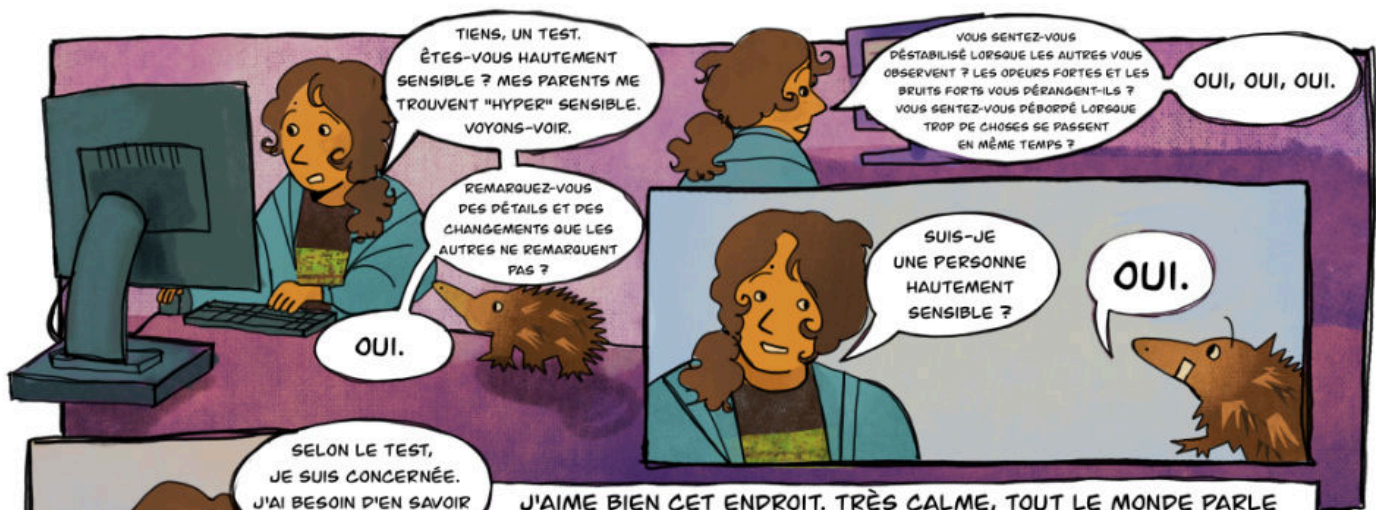
IL ME COMPREND,
PEUT-ÊTRE PARCE QU'ILS
SE MOQUENT DE LUI
AUSSI.

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

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.







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.

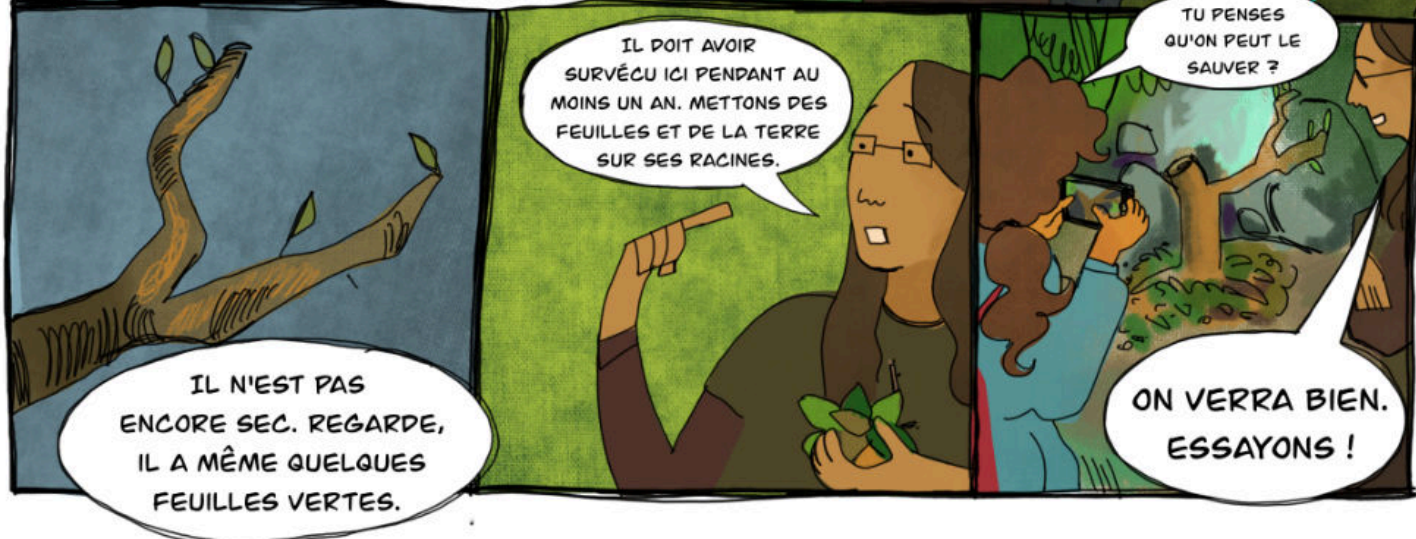
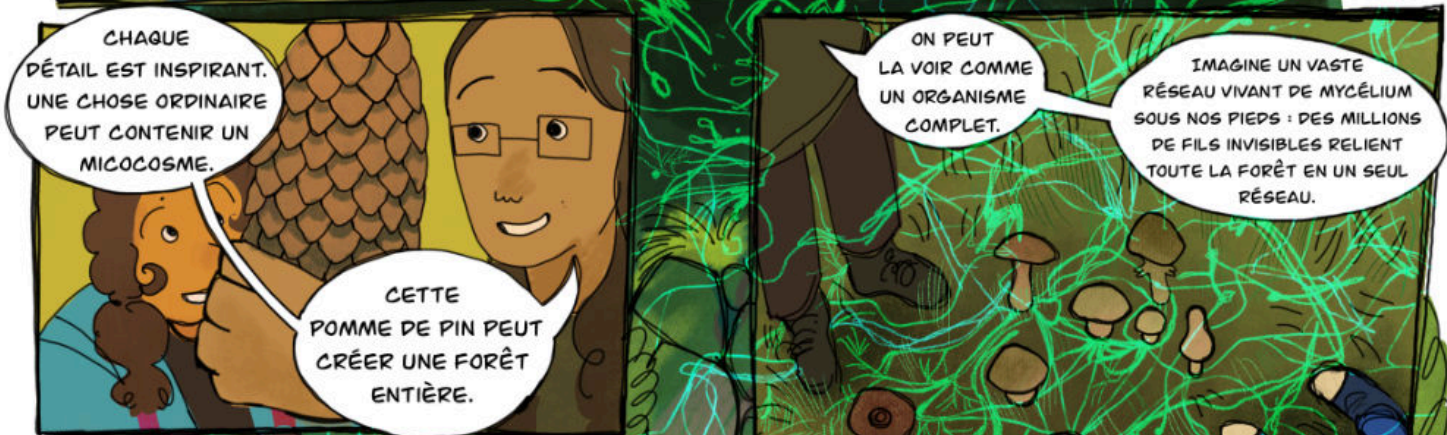
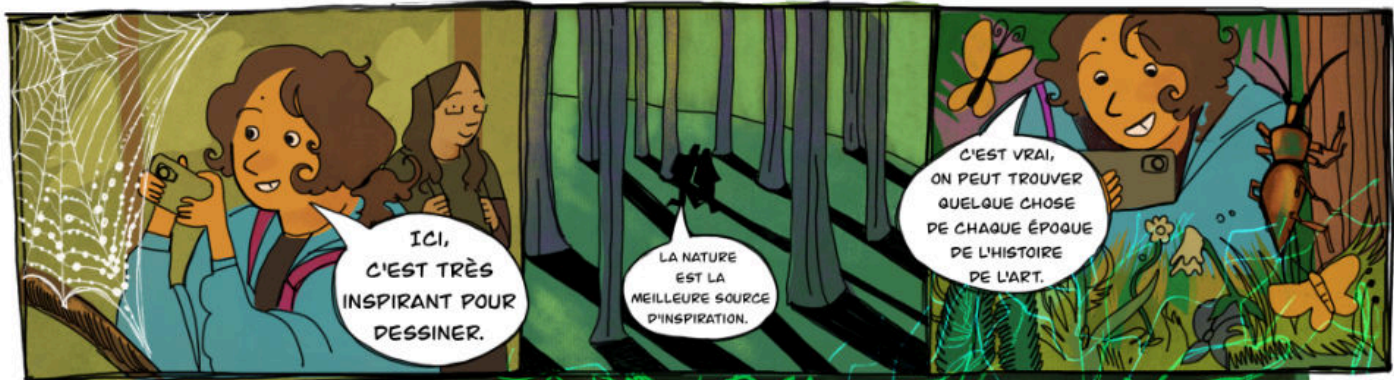


LE LONG
DE SON CHEMIN, ELLE
RENCONTRE DES AMIS.
UN AMI L'ATTEND
DÉJÀ.



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





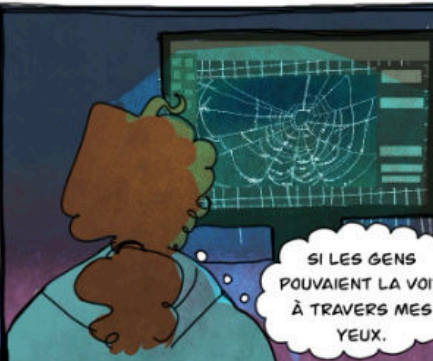
LA NATURE
EST FRAGILE.
ELLE A BESOIN D'ÊTRE
PROTÉGÉE.



PLUS UNE
DESCRIPTION.



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



SI LES GENS
POUVAIENT LA VOIR
À TRAVERS MES
YEUX.



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

login: loner0001000

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

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.



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.









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.



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



PAREIL QUAND IL Y AVAIT UN DÉBAT À LA MAISON.



SELON LE LIVRE, JE PEUX TROUVER UNE FAÇON SAINES D'APaiser 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 ?!



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, ET PARTAGER MES DESSINS.



JE VAIS PLUTÔT DESSINER, PARTAGER MES DESSINS.



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...



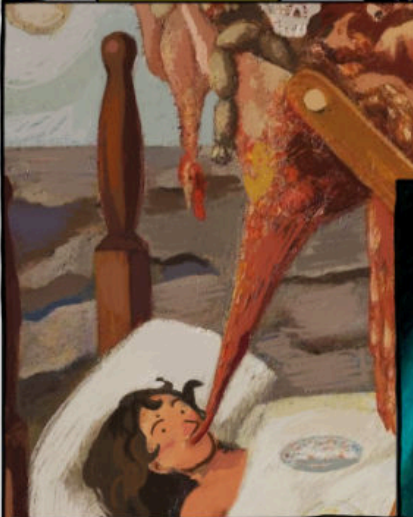
J'AIME LES CIELS ÉTOILÉS DE VAN GOGH. AVEC EUX, JE ME FONDS DANS L'UNIVERS.



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.











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.

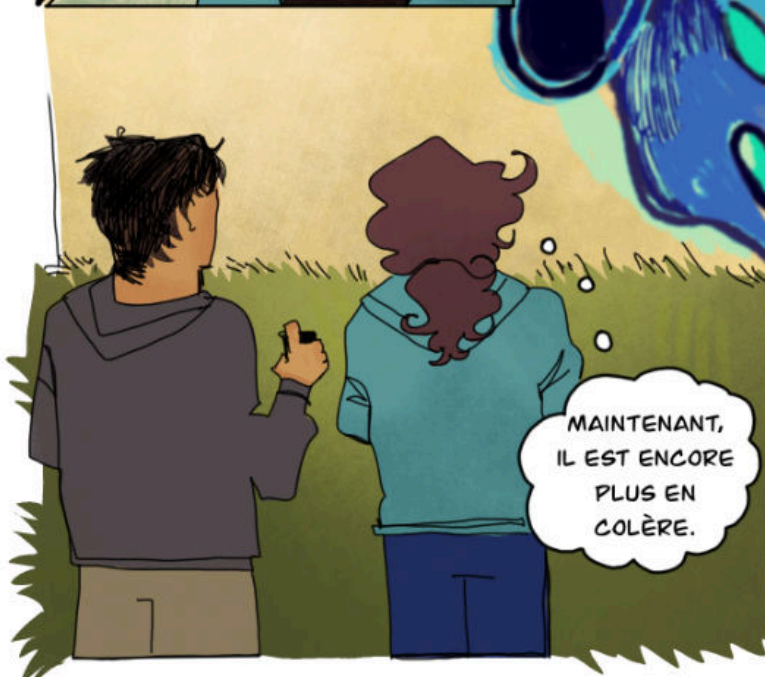


PARFOIS, JE ME SENS
AUSSI COMME UN ARBRE
DESSÉCHÉ. JE
N'INTÉRESSE PERSONNE...
MAIS SI SALVATOR PEUT Y
ARRIVER, MOI AUSSI.



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

IL N'ABANDONNE
JAMAIS.





BIBLIOTHEQUE

HÉ, 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.

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

SANS
TÊTE ?

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

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

ATTENTION,
SINON ELLE VA LÂCHER LA
TAUPE EN PELUCHE !

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

ÉCHO !

C'EST UN
ÉCHIDNÉ. POURQUOI
TU FAIS ÇA ?

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.





CERTAINES JOURNÉES SONT
AGRÉABLES DÈS LE MATIN...



KHEEEEE!

...ET D'AUTRES MOINS.



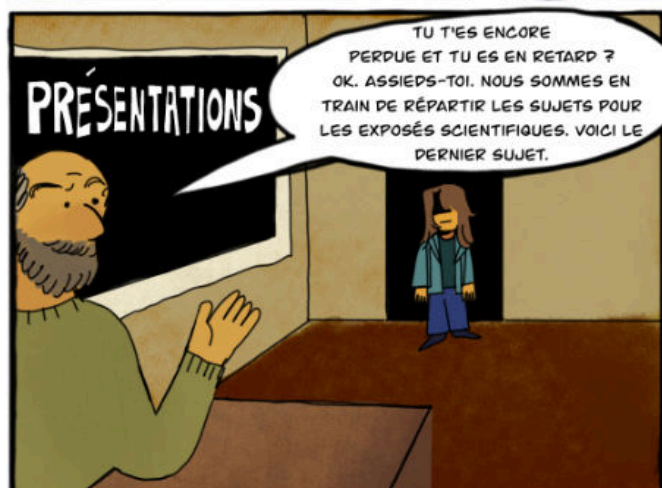
TROP
GRINCHEUSE POUR
UN CÂLIN.



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.



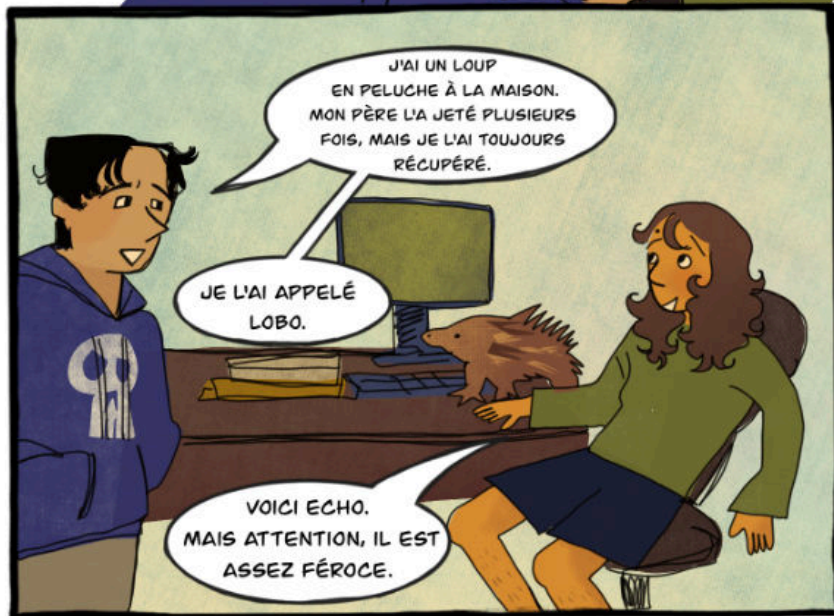
OUI, PEU
IMPORTE.

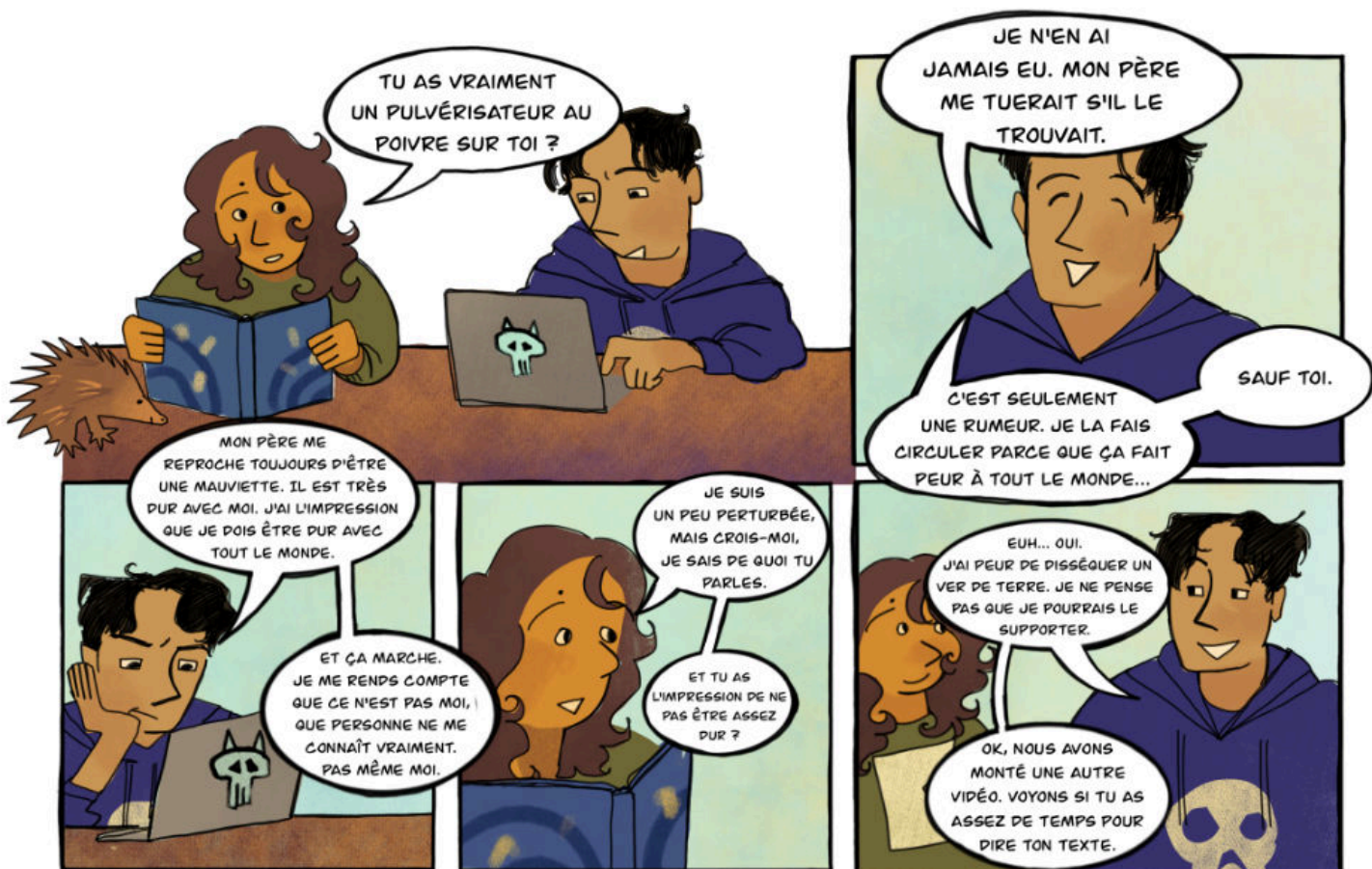


N'OUBLIEZ PAS,
DANS DEUX SEMAINES :
J'ATTENDS VOS EXPOSÉS AVEC
IMPATIENCE.

PARFOIS, LES MAUVAISES
SEMAINES ARRIVENT D'UN COUP.









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

TAIS-TOI !



LA PIÈRE 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.



LASSEZ 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
ESPECES MENACÉES, NOUS NOUS
METTONS NOUS-MÊMES
EN DANGER.

ESPECES
MENACÉES



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 RESSENTIS
DÉSAGRÉABLES.
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.



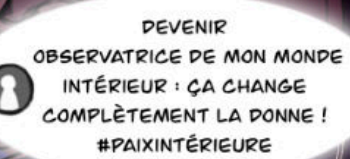
CETTE FOIS-CI,
NOUS AVONS REÇU DES
COMMENTAIRES TRÈS
POSITIFS.



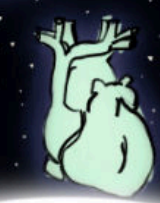
BONNE IDÉE !
TROUVER SON ARBRE ET MÉDITER
DEVANT LUI. QUEL MEILLEUR ENDROIT
QU'UN ARBRE POUR ATTEINDRE
L'ILLUMINATION ?



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



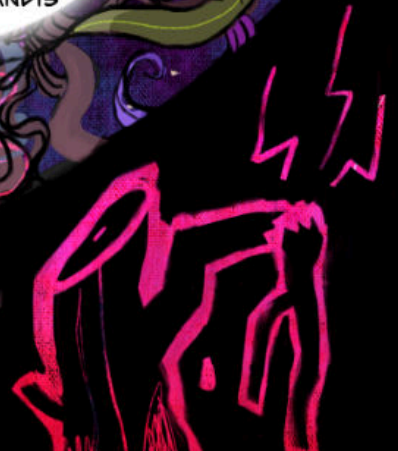
RESPECTER
TOUTES LES PENSÉES,
LES BELLES COMME CELLES QUI
NOUS METTENT À L'ÉPREUVE !
#ACCEPTATIONDESOI

LUCY APPREND À FAIRE
FACE AU STRESS...

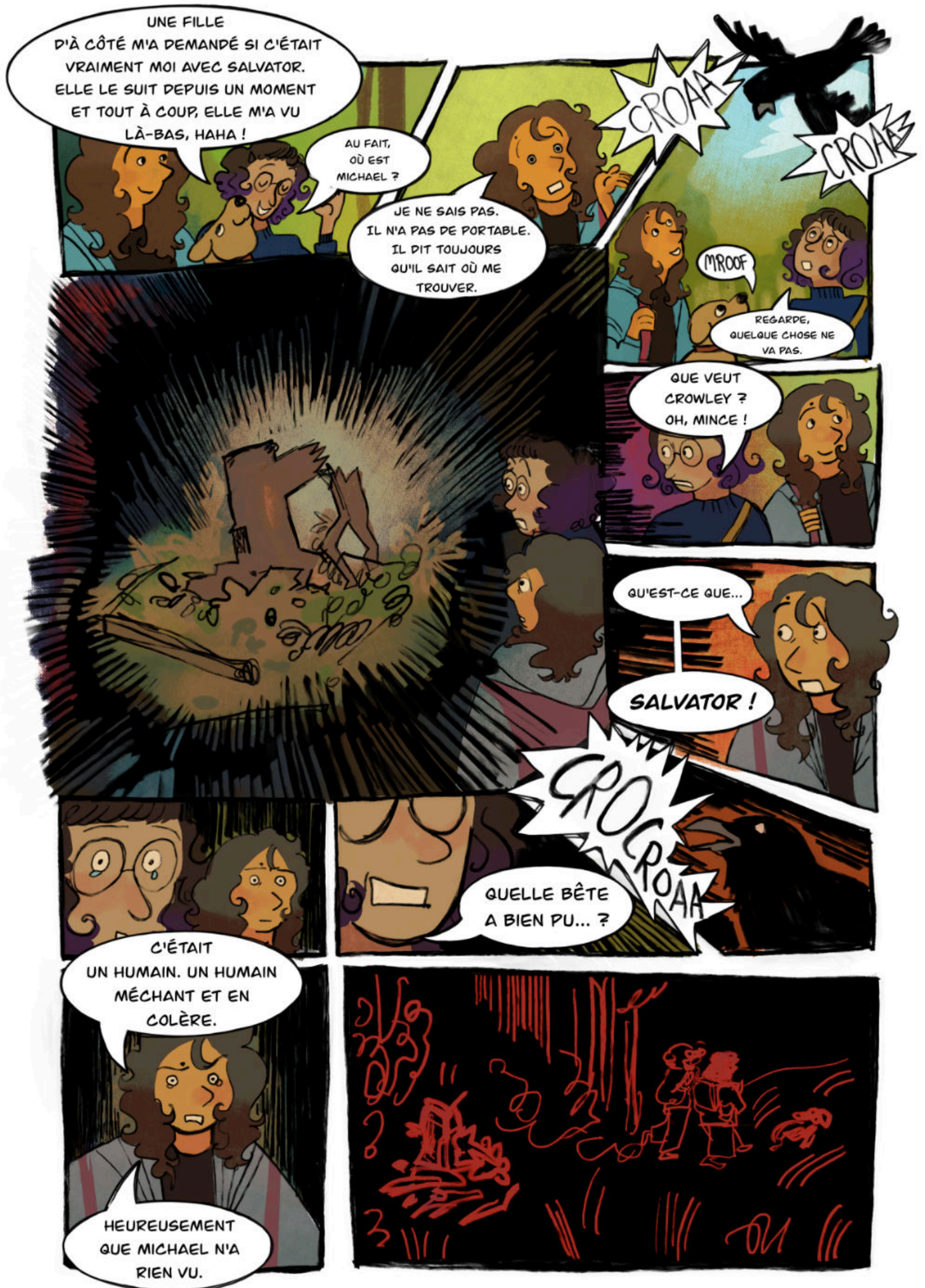


OUI !
JE PENSAIS QUE JE DEVAIS ÊTRE
POSITIVE TOUT LE TEMPS... MAIS LA
VRAIE PAIX, C'EST D'ACCEPTER TOUT CE
QUI VIENT ! MERCI SALVATOR, JE GRANDIS
AVEC TOI.

... QUAND IL ARRIVE.



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



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.



loner001001

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

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





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



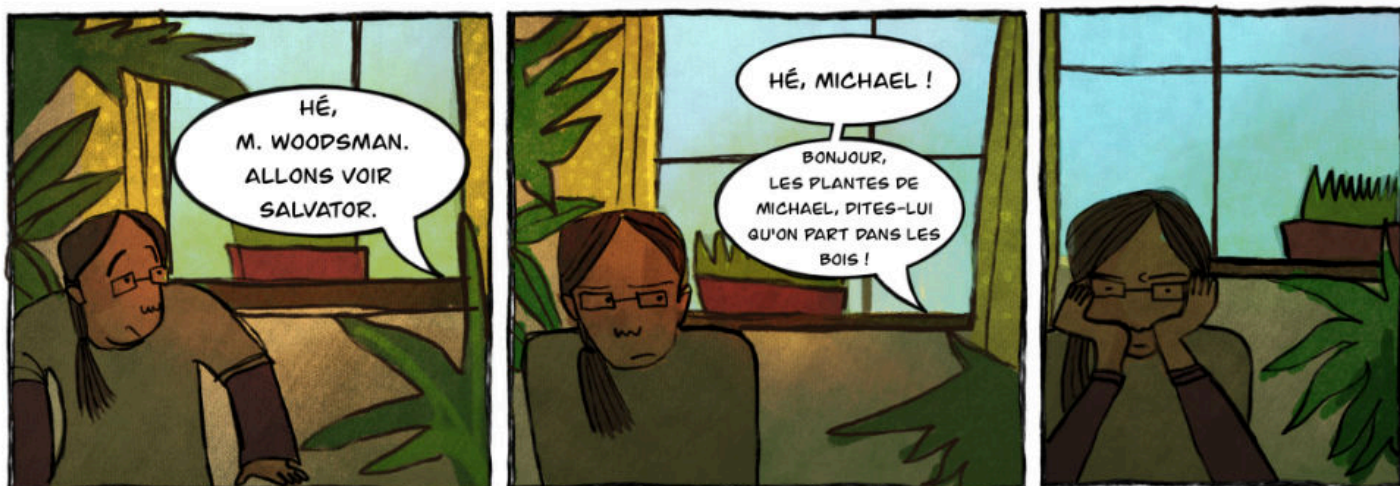
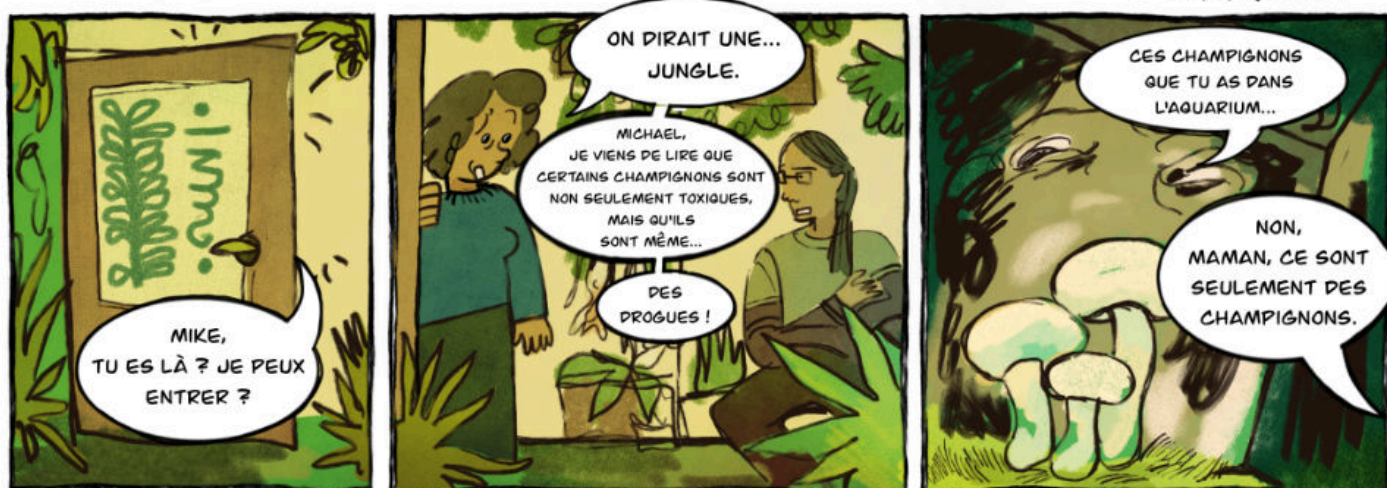
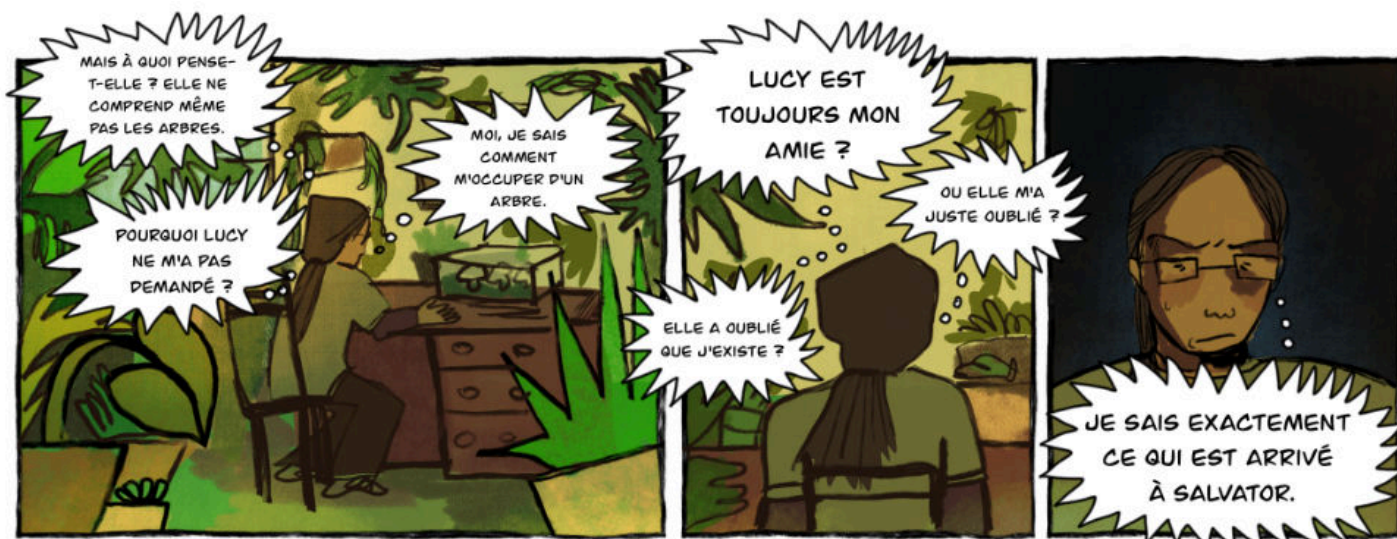
CE QUE NOUS PENSONS QUE
NOUS FAISONS



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 !





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

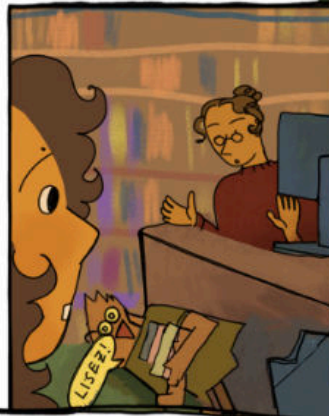
UNE PETITE
MÉDITATION... ET JE
DORS BIEN.

TU N'AS RIEN
OUBLIÉ ?

TU N'AS RIEN
OUBLIÉ ?

TU N'AS RIEN
OUBLIÉ ?

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
RENTREE CHEZ
ELLE.

CERTAINES
PERSONNES AURAIENT IGNORÉ
CE SENTIMENT, MAIS LUCY SUIT
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
TOUS 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 ?



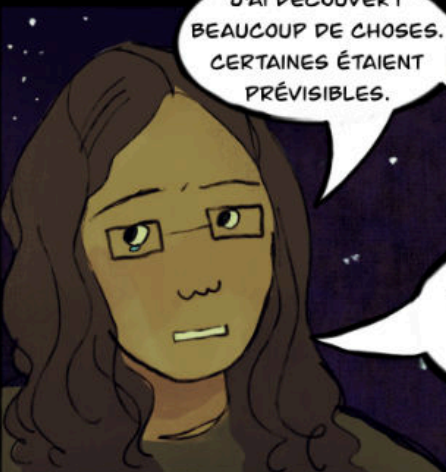
JE M'ÉVADE
DANS MON MONDE.
COMME TOUJOURS DANS
LES BOIS.

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
DESSINÉES 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 ?

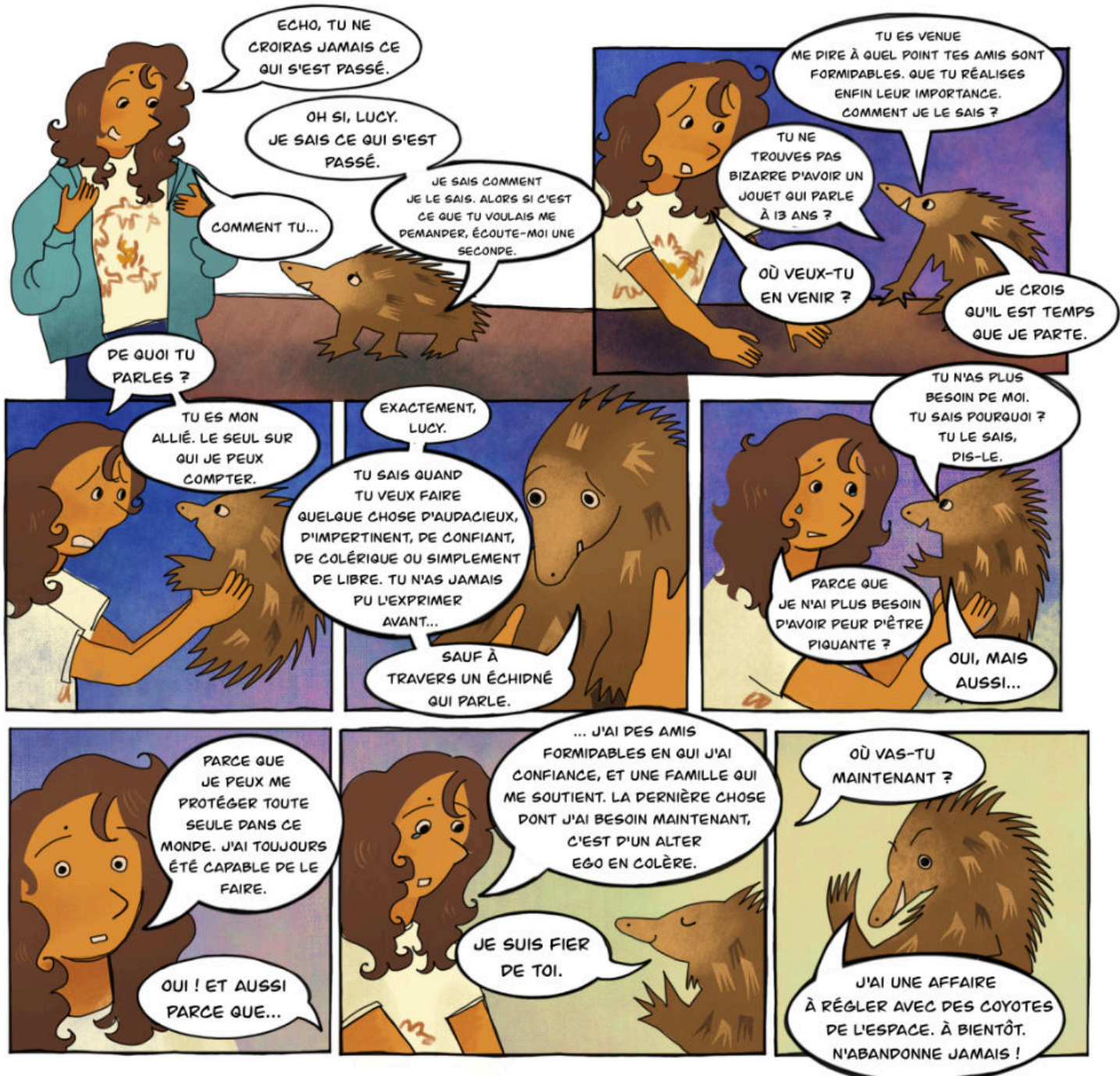
OUI,
PUISER SON ÉNERGIE
DANS LA NATURE,
PAR EXEMPLE, EST UN
POUVOIR INCROYABLE.



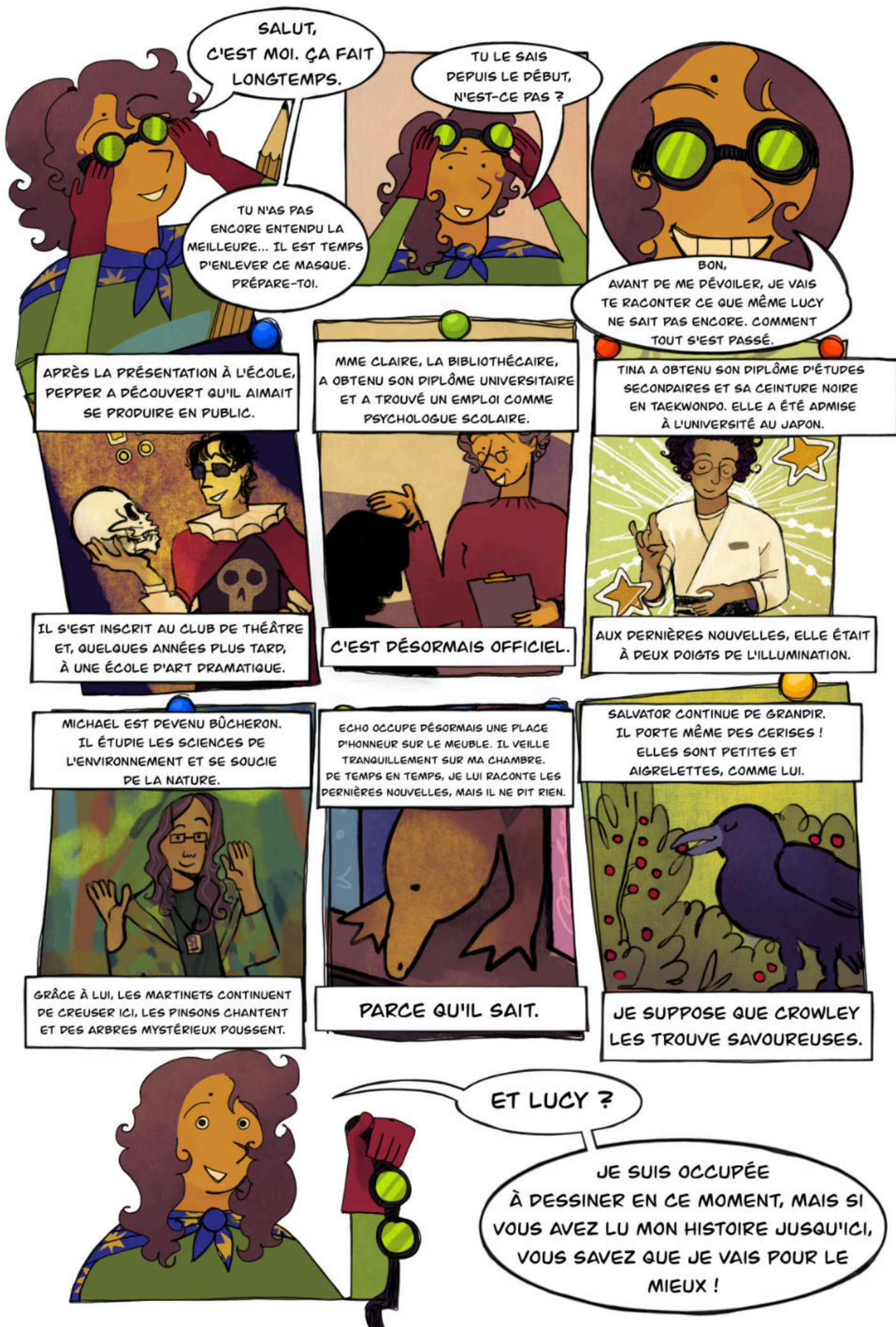
JE VOIS OÙ TU
VEUX EN VENIR.

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









**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

