Presse écrite FRA

CERVEAU ET SANTE

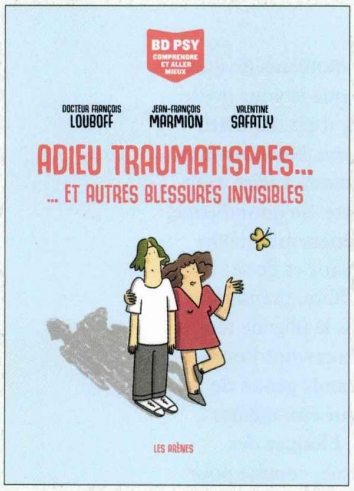
Edition : **Octobre - decembre 2024 P.24**
Famille du média : **Médias spécialisés grand public**
Périodicité : **Trimestrielle**
Audience : **N.C.**

Journaliste : **Méryl Puymirat**
Nombre de mots : **464**

De bulles en bulles

Des bandes dessinées pour apprendre à (s')aimer.

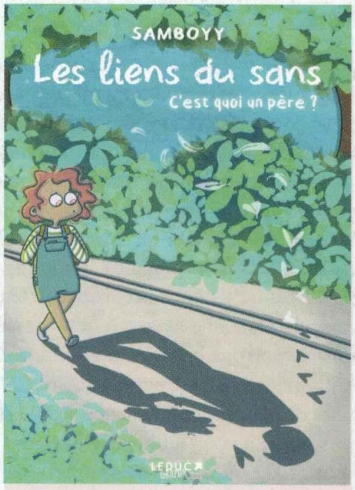
Textes **Méryl Puymirat**



Mieux se comprendre

Au cours de leurs vacances d'été, des amis vont se retrouver confrontés aux traumatismes et blessures enfouies de chacun : Dorian a été fortement impacté par une précédente trahison amoureuse, Katia souffre d'angoisse depuis la mort de son père. Quant à Arthur, il ne parvient pas à gagner confiance en lui, faute d'humiliations répétées. Quel est le poids de ces douleurs passées sur notre corps et la construction de notre identité ? Avec l'aide du Dr Louboff, cette BD explique les mécanismes à l'œuvre dans le cerveau à l'issue d'un événement traumatique (dissociation, sidération, *black-out*...) et donne des pistes scientifiquement validées pour débloquer ces blocages. Une lecture qui fait se sentir moins seul et pourra aider à avancer vers la guérison.

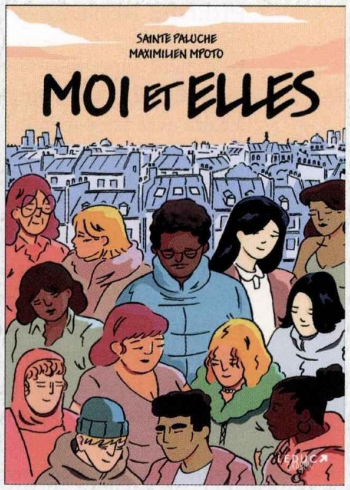
***Adieu traumatismes... et autres blessures invisibles*, François Louboff, Jean-François Marmion et Valentine Safatly (dessins), Éditions Les Arènes, septembre 2024**



Composer avec ses vides

« Quelle place mon père peut-il avoir dans ma vie quand il a toujours brillé par son absence ? » se demande Aly, jeune femme et maman d'un petit garçon, le jour où son père lui adresse une lettre après des années de silence afin de la revoir. Faisant office d'électrochoc, cette nouvelle est aussi l'occasion pour elle de s'interroger sur ce qui fait véritablement une famille : en dépit de ce manque de figure paternelle et de l'impact qu'a eu celui-ci sur sa vie, Aly a su se départir de cette existence « sans » père et bâtir ses propres liens, qui ne sont peut-être pas de sang mais qui comptent réellement. Sur une note douce et réconfortante, ce récit graphique désacralise le poids des relations familiales et nous rappelle que l'amour inconditionnel peut être partout.

***Les liens du sans*, Samboyy, Éditions Leduc Graphic, août 2024**



Oser s'affranchir

Henri a 26 ans lorsqu'il découvre la sexualité et subit la pression sociale qui va avec. Le culte de la performance, la course au *dating* ou les nuits sans lendemain le complexent et le paralysent mais sont aussi une occasion de questionner les stéréotypes autour de la virilité et de la sexualité masculine. Son histoire est celle de conversations sans tabous, d'expériences intimes variées et d'amours grandissants qui l'aideront petit à petit à se défaire de ce « *qu'être un homme* » signifie aux yeux de la société. Cette aventure initiatique pourra être précieuse à tous lecteurs, hommes et femmes, pour oser penser différemment les relations amoureuses et déconstruire les diktats qui continuent d'enserrer la sexualité.

***Moi et elles*, Sainte Paluche et Maximilien Mpoto (dessins), Éditions Leduc Graphic, mai 2024**

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle. L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.