

émotive

dossier de presse



C'est parti !!!





« Ce qui est triste, émouvant ou stressant ne se cache pas dans le monde extérieur mais dans ton univers intérieur ! Et nous partons en expédition pour l'explorer ! »

Alice est stressée par son travail, préoccupée par son couple et angoissée par la maternité. Mais au moment où notre héroïne commence à perdre espoir, une rencontre avec une extraterrestre, Zorica, va lui remettre les pieds sur terre. C'est dans un ouvrage ordinaire, ironiquement intitulé *Le Bonheur pour les imbéciles*, qu'Alice trouve le contact de cette « experte intergalactique en êtres humains »... Animée d'une passion sincère pour ses sujets et leurs affects, celle-ci va dynamiter le quotidien d'Alice, l'aidant ainsi à reconsidérer son rapport à son monde intérieur. Il est des voyages plus périlleux que d'autres et Zorica, tel le lapin blanc du pays des merveilles, nous invite de l'autre côté du miroir, à bord du vaisseau mental d'Alice, pour un vol aussi mouvementé que coloré à la découverte des émotions et de leur fonctionnement.

Appuyé sur les solides connaissances en la matière de l'autrice, ce récit est moins celui d'une quête aveugle du bonheur que de la recherche d'un apaisement. Trouvailles et métaphores graphiques permettent à Sandrine Martin de faire de sujets graves ou théoriques des objets d'amusement et, parfois, d'émerveillement. Ce voyage en apprendra jusqu'aux esprits les plus réfractaires, leur démontrant qu'il n'est pas une tare de trop s'écouter mais qu'il en est une de ne pas savoir le faire...

Entretien avec Sandrine Martin

À la lecture et au vu de la bibliographie, on constate qu'Émotive s'appuie sur une solide documentation théorique. Pourquoi avoir choisi d'en faire une fiction ?

La psychologie m'intéresse depuis des années. Ma mère est psychanalyste et j'ai eu accès à sa bibliothèque dès l'adolescence. Les questionnements soulevés dans *Émotive* sont donc présents en moi depuis longtemps et c'est un récit qui est en partie tiré de mon expérience personnelle. J'essaie de comprendre de diverses façons comment je fonctionne et je crois que nous sommes nombreux à partager cette démarche. Mes pérégrinations dans les divers secteurs de la psychologie m'ont amenée à m'intéresser aux thérapies cognitives et comportementales qui m'ont donné l'impulsion, l'envie de travailler sur ce livre. Je voulais vraiment mettre en scène l'espace mental, et cela s'est concrétisé sous la forme du vaisseau comme une évidence. J'avais l'envie de représenter la richesse de notre vie intérieure tout en montrant les activités quotidiennes d'un personnage universel, et de l'analyser

« J'avais l'envie de représenter la richesse de notre vie intérieure tout en montrant les activités quotidiennes d'un personnage, celui d'Alice. »

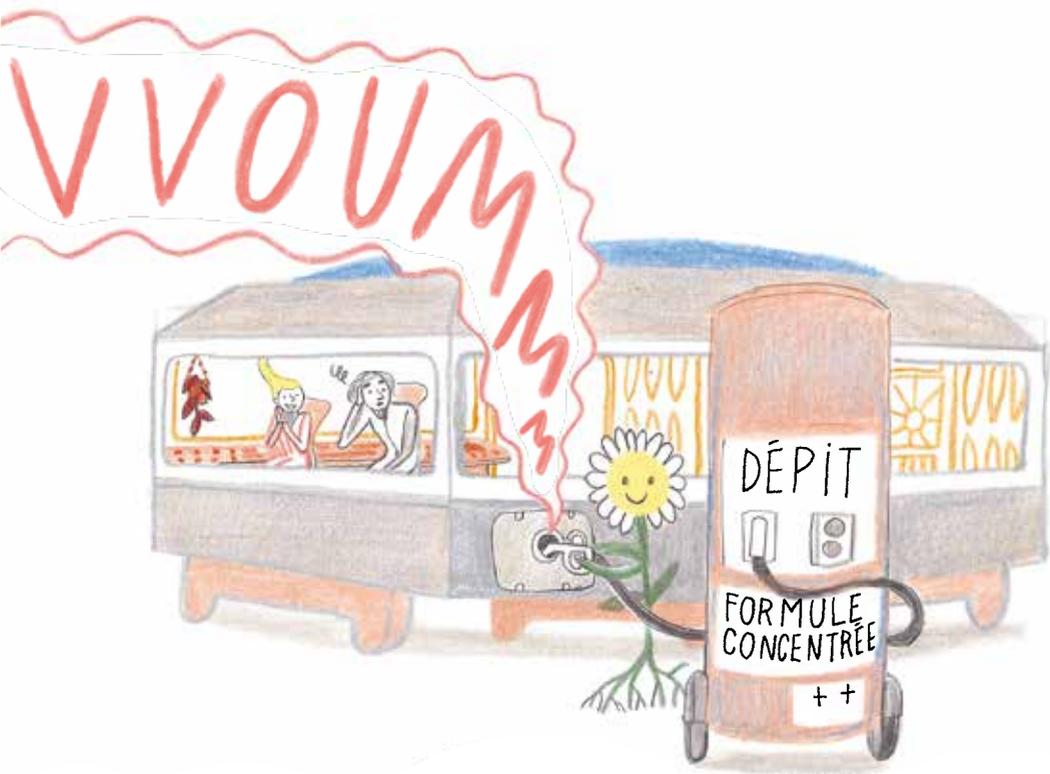
concrètement à base de théories. Ensuite, l'enjeu de la bande dessinée était de trouver une forme pour donner vie à ses pensées et ses émotions.

Que ce soit dans *Niki de Saint-Phalle, Chez toi ou Émotive*, vos protagonistes sont des femmes faisant face à une grande adversité. Qu'est-ce qui vous inspire chez ces personnages ?

J'aime mettre en scène des personnages féminins forts qui vivent des aventures incroyables et font face à des défis à relever même si cela les fragilise. Systématiquement, je m'emploie à les défendre. Niki de Saint-Phalle était une figure à réhabiliter, je voulais montrer sa force et la richesse de sa production que je jugeais sous-estimée.

LES THÉRAPIES COGNITIVES ET COMPORTEMENTALES

En France, où l'on estime que plus d'un quart de la population est atteinte d'hypersensibilité, les thérapies cognitives et comportementales (TCC) connaissent un essor important de notoriété et d'usagers. L'objectif de ces thérapies est une restructuration cognitive visant à identifier les pensées négatives pour être en mesure de les modifier. Principalement sollicitées pour traiter des troubles psychiatriques tels que l'anxiété, la dépression, les troubles du stress post-traumatique ou les addictions, les TCC s'appuient sur des exercices pratiques, comme l'EMDR, permettant d'analyser et modifier le comportement du patient face à ses symptômes.



*« J'aime mettre en scène des personnages féminins forts
qui vivent des aventures incroyables [...].
Systématiquement, je m'emploie à les défendre. »*

À chaque fois, c'est comme une exploration de la psyché de ces personnages, car face à l'adversité, elles ressentent toutes une palette d'émotions différente. Elles sont perméables mais parviennent finalement à tirer avantage de chaque situation. Dans *Chez toi*, deux femmes, l'une syrienne et l'autre grecque, sont dans des situations sociales très différentes et sont amenées à cohabiter. Je voulais montrer qu'hormis la

situation induite par leurs cartes d'identité, peu de choses les séparaient. Je les faisais presque fusionner. Pour *Émotive*, je voulais faire une sorte de récit initiatique de femme. On a toujours tendance, dans une histoire d'apprentissage, à se focaliser sur l'adolescence et les premières amours. J'ai pour ma part voulu raconter la formation aux émotions d'une femme d'une quarantaine d'années.

« Zorica n'est pas une psychologue mais davantage une guide. Je l'ai conçue et l'imagine comme marraine la bonne fée dans *Cendrillon*. L'une fabrique un vaisseau, l'autre un carrosse. »

Comment avez-vous construit le personnage de Zorica, une extraterrestre qui va venir à la rescousse d'Alice ?

Le personnage de Zorica produit *de facto* une distance. En tant qu'extraterrestre, les sentiments humains lui sont dans un premier temps étrangers ce qui lui permet d'aider Alice à observer ses pensées et, pourquoi pas, en changer. Elle apporte aussi un aspect humoristique par son apparence, les situations qu'elle produit, mettant ainsi tous les concepts éventuellement rébarbatifs qu'elle mobilise à distance. Zorica n'est pas une psychologue mais davantage une guide. Je l'ai conçue et l'imagine comme marraine la bonne fée dans *Cendrillon*. L'une fabrique un vaisseau, l'autre un carrosse. Son rôle est de faire découvrir à Alice un pays inconnu, en l'occurrence celui des pensées.

Malgré leurs différences, une forme de sororité s'installe entre Alice et Zorica. Comment définiriez-vous leur relation ?

Alice et Zorica sont comme deux facettes de moi-même. Je peux être très négative, très positive et passer rapidement de l'un à l'autre. S'ils sont plus ou moins exacerbés, ces aspects de la personnalité coexistent fatalement en chacun de nous et il m'intéressait d'incarner cette tension par le biais de personnages. Ce qui rend cette relation féconde est qu'il y a entre elles un apport mutuel. Zorica incarne l'enthousiasme et la créativité que l'on a hélas tendance à perdre dans des phases de déprime. Gérer des enjeux, notamment matériels, en permanence empêche parfois Alice de saisir ce qu'il peut y avoir de réjouissant dans son quotidien, et apprend à ne plus ressentir passivement ses émotions mais à être davantage active sur elles dans son quotidien. À sa façon, elle va aussi influencer le personnage de Zorica dont la fascination pour les êtres humains va progressivement modifier le comportement et les désirs. C'est un peu la victoire des émotions sur la rationalité !

5... 4... 3... 2... 1...



GO !!!





Émotive semble pour partie inspiré de votre expérience personnelle, pourquoi ne pas avoir fait le pari de l'autofiction ?

Il y a peut-être une dimension autobiographique dans mon travail mais parler de ma seule expérience n'est pas mon propos. Je veux raconter un quotidien qui n'est pas seulement le mien mais celui d'une multitude d'individus. Et puis, même si je pars d'éléments de ma vie personnelle, il y a un moment où le récit s'oriente davantage vers une comédie fantastique et prend une autre dimension qu'on pourrait qualifier... d'extraterrestre !

L'expérience d'Alice semble constituer à la fois un manuel d'autodéfense et d'acceptation de ses propres émotions. Sans jamais être trop didactique, avez-vous aussi conçu Émotive comme un outil pédagogique, de psychologie ou de développement personnel ?

À travers le personnage d'Alice, je me moque un peu de moi-même. La critique du développement personnel est pour partie légitime car certaines approches sont simplistes. J'ai déjà refermé un livre en me

« La critique du développement personnel est pour partie légitime car certaines approches sont simplistes. J'ai déjà refermé un livre en me disant que son contenu aurait pu tenir en une phrase. »

disant que son contenu aurait pu tenir en une phrase. Ce que je retiendrais de positif, c'est cette aspiration largement partagée à se « développer personnellement », à se comprendre et s'épanouir. Cette vocation est positive, il faut simplement trouver les bons chemins à emprunter, ceux dont on tirera des enseignements intéressants. Dans ce sens, si *Émotive* peut donner quelques clefs au lecteur, j'en suis ravie.

Pour *Chez toi* comme pour ce livre, je me suis questionnée sur ma légitimité à m'emparer de ces sujets. Je ne suis ni coach ni thérapeute mais je voulais au travers de l'épopée d'Alice mettre en scène ma propre expérience et présenter des choses qui m'ont intéressée et fonctionnent pour ma personne.





« Je ne suis ni coach ni thérapeute mais je voulais au travers de l'épopée d'Alice mettre en scène ma propre expérience et présenter des choses qui m'ont intéressée et fonctionnent pour ma personne. »

Par exemple, l'idée que les pensées ne sont pas nécessairement vraies a été pour moi comme une révélation. Cela ne va pas de soi, j'ai toujours cru les choses qui me passaient dans la tête alors qu'elles pouvaient être remises en question. De la même façon, les émotions négatives sont très désagréables à ressentir mais sont utiles dans la mesure où ce sont des informations bonnes à prendre. Elles pointent les pièges qu'on se tend à soi-même, les lieux de notre inconfort. Ce sont des petites choses qui m'ont beaucoup aidée.

Si on retrouve la finesse du trait, votre dessin trouve de nouvelles formes d'une bande dessinée à l'autre. Comment avez-vous créé l'identité graphique d'Émotive et quelle importance ont les couleurs dans votre travail ?

J'avais envie après *Chez toi* de continuer à travailler au crayon de couleur tout en ouvrant la palette pour offrir une atmosphère plus joyeuse, plus colorée. Puisqu'Alice

évolue dans divers environnements, passant du cadre professionnel au cadre domestique, les gammes chromatiques varient selon les chapitres qui évoquent chacun une facette de sa personnalité.

Pour *Émotive*, je ne voulais pas d'un simple code qui se contente d'associer une couleur à une émotion. Pour illustrer les différents états d'esprit que traverse Alice, j'ai préféré créer des ambiances, varier les atmosphères en utilisant des astuces graphiques comme



« Les émotions sont comme une boussole qui nous sert à savoir où on veut aller dans la vie, il faut leur faire un minimum confiance ! »

ces teintes d'arc-en-ciel qui reviennent par vagues pour susciter comme état d'apaisement, de sérénité, d'optimisme.

Le mot « émotive » connote une certaine faiblesse et peut être entendu de façon péjorative. Or, à la lecture, Alice en fait presque un titre de noblesse. Quel sens avez-vous voulu donner à ce qualificatif ?

On a souvent tendance à opposer les émotions à la rationalité, or je pense que c'est une erreur. Le neurologue António Damásio, dans *L'Erreur de Descartes* (Odile Jacob, 1994) nous apprend que nos émotions nous aident à raisonner, notamment pour démêler le vrai du faux, c'est aussi ce qu'on appelle l'instinct. Les émotions sont comme une boussole qui nous sert à savoir où on veut aller dans la vie, il faut leur faire un minimum confiance ! La société aurait peut-être tendance à valoriser davantage le tempérament de Stefan, le

compagnon d'Alice, qui est un scientifique, du côté de la rationalité et du pragmatisme.

Émotive démontre que le problème ne vient pas des émotions mais de la façon de les gérer. J'ai été marquée par la lecture d'un livre du psychologue Albert Moukheiber, *Votre cerveau vous joue des tours* (Allary, 2019), où il explique que notre cerveau est formaté pour la survie. Si notre environnement a été considérablement modifié, notre cerveau n'a pas tant évolué que ça depuis l'âge préhistorique. Les menaces que rencontre Alice, comme l'environnement de travail, représentent pour le cerveau un péril similaire à l'attaque d'un lion dans la jungle. Une partie de notre cerveau se met en veille dans ce genre de situation pour se concentrer sur la survie. La douleur ressentie est donc une réaction du corps, et le savoir aide déjà à l'atténuer. L'enjeu étant de vivre le quotidien qu'on a envie de vivre...





Sandrine Martin a vécu sept mois et demi de sa vie dans les années soixante-dix mais elle ne s'en souvient pas très bien. Elle fait ensuite du patin à roulettes, lit de manière compulsive romans et paquets de céréales, et élève des hamsters.

Elle se lance en 2003 dans une carrière d'illustratrice, ce qui lui permet de créer des images toute la journée et une bonne partie de la nuit. Signant de nombreuses images pour l'édition jeunesse et la presse, elle publie également de courts récits dans les revues *Lapin* et *Dopotutto*. Elle dessine des sculptures pour *La Montagne de sucre* (L'Apocalypse, 2012), des explosions de couleur pour *Niki de Saint-Phalle, le jardin des secrets* (scénario de Dominique Osuch, Casterman, 2013) et des *popples* pour *Petites Niaiseuses* (Misma, 2015).

Chez toi (Casterman, 2021) est le récit, sur fond de crise migratoire, de la rencontre à Athènes, en 2016, entre deux femmes, l'une syrienne, l'autre grecque. Il a reçu le Prix Atomium de la bande dessinée citoyenne en 2021, et est toujours en lice pour le prix Unicef 2023.

Émotive est son troisième roman graphique publié chez Casterman.

VOUS AVEZ AIMÉ CES ŒUVRES ?

Vice-Versa

(Pete Docter & Ronnie Del Carmen, Disney-Pixar, 2015)

En Thérapie

(Éric Toledano & Olivier Nakache, Arte, 2021)

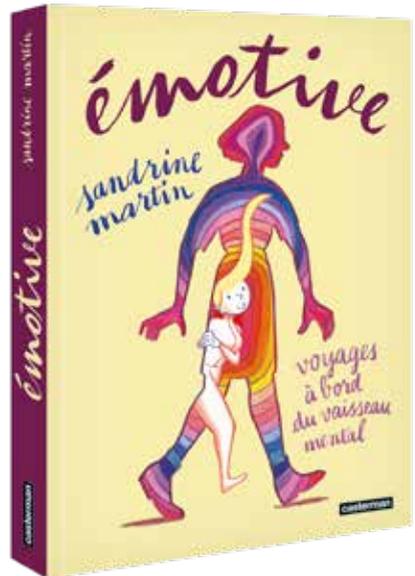
Frink & Freud

(Pierre Péju & Lionel Richerand, Casterman, 2021)

Mister Cerveau

(Jean-Yves Duhoo, Casterman, 2021)

VOUS ADOREREZ ÉMOTIVE



EN LIBRAIRIE LE 6 SEPTEMBRE 2023

184 × 260 mm • 232 pages couleur
Couverture souple à rabats • 28 €

CONTACTS PRESSE

FRANCE

Léa Petidemange
Tél. : 33 (0)6 58 75 57 13
lea.petidemange@casterman.com

CANADA

Simone Sauren
Tél. : 1 514 804 2962
sssauren@flammarion.qc.ca

BELGIQUE

Valérie Constant - Apropos
Tél. : 32 (0)473 855 790
v.constant@aproposrp.com

CONTACT LIBRAIRES & SALON

Pauline Makowski
Tél. : 33 (0)1 55 28 12 40
pauline.makowski@casterman.com



casterman

9782203900929