




Saverio Tomasella,  
Maelline et Bela Pinheiro

# À fleur de peau



Flora a tout pour être heureuse :  
une famille aimante, drôle et brillante,  
des amis sincères, un jardin qu'elle aime.  
Pourtant, elle a l'impression que son extrême sensibilité  
perturbe sa confiance et la pousse parfois à se replier  
sur elle-même. Elle se sent différente des autres.

C'est alors qu'elle rencontre Marc, professeur de yoga  
et de méditation, qui l'aide à transcender son ultrasensibilité.  
Flora apprend alors à la vivre comme une force pour s'épanouir.

**Un récit touchant qui permettra  
à chacun d'avancer sur son chemin intérieur.**

**22 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2496-8



9 791028 524968

editionsleduc.com

**LEDUC**  
GRAPHIC



Rayon : Bande dessinée

Saverio Tomasella,  
Maelline et Bela Pinheiro

# À fleur de peau



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com) et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Retrouvez les enregistrements des méditations :  
<https://blog.editionsleduc.com/aflourdepeauBD.html>

Conseil éditorial : Sophie Chédru  
Correction : Audrey Peuportier  
Maquette et lettrage: François Giraudet  
Design couverture : Antartik

© 2022, éditions Leduc Graphic,  
une marque des éditions Leduc  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris

ISBN : 979-1285-2496-8



Été













J'AI PRIS RENDEZ-VOUS  
AVEC LE GARS DONT TU  
M'AS PARLÉ, MARC.



NON, PETIT MALIN,  
JE N'AI PAS « CHANGÉ D'AVIS ». JUSTE :  
JE NE POUVAIS PAS AVANT, PARCE QUE  
JE PARTAIS EN VACANCES.



MAIS ON RENTRE DEMAIN,  
ET THÉO... MON BÉBÉ RENTRE  
AU COLLÈGE, ET JE SAIS QUE C'EST LA VIE,  
MAIS J'AI PEUR DE PERDRE MA RELATION  
AVEC LUI ET JE PANIQUE. TOUT LE MONDE  
ME TAPE SUR LES NERFS, JE...



BREF, J'AI BESOIN  
DE PARLER AVEC QUELQU'UN  
SANS ME SENTIR JUGÉE.



MARC M'A DIT DE  
NOTER MES FORCES ET MES  
FAIBLESSES. ET DE ME TROUVER  
UNE DEVISE. INTÉRESSANT  
ET... AMUSANT.



EN TOUT  
CAS MERCI, ANTOINE. JE  
TE VOIS DEMAIN AU BOULOT ET... FAIS  
LA BISE À LOUIS DE MA PART, OK ? ON  
VOUS INVITE TOUS LES DEUX À MANGER  
DÈS QU'ON A POSÉ NOS VALISES.

## PLUTÔT NÉGATIF

Peurs, anxiétés, stress, doutes,  
manque de confiance en moi.  
Mes ressentis m'envahissent et  
durent très longtemps. J'ai  
l'impression que je dois les expliquer,  
et justifier pourquoi je ressens tout  
très fort.

Je me trouve influençable, je ne sais  
pas dire non, je veux trop bien faire.  
Je veux être bien vue par les autres.  
Je fais parfois semblant de suivre le  
courant, ensuite je m'en veux.  
Je me sens différente et c'est difficile  
à vivre.

## PLUTÔT POSITIF

Je suis très intuitive.

Je ressens les choses intensément.  
Je suis très touchée par ce que  
vivent mes proches.  
J'aime être en communion avec les  
autres, avec la nature.  
Je me sens capable d'accepter la  
solitude qui découle de ma  
différence.

Ma devise:

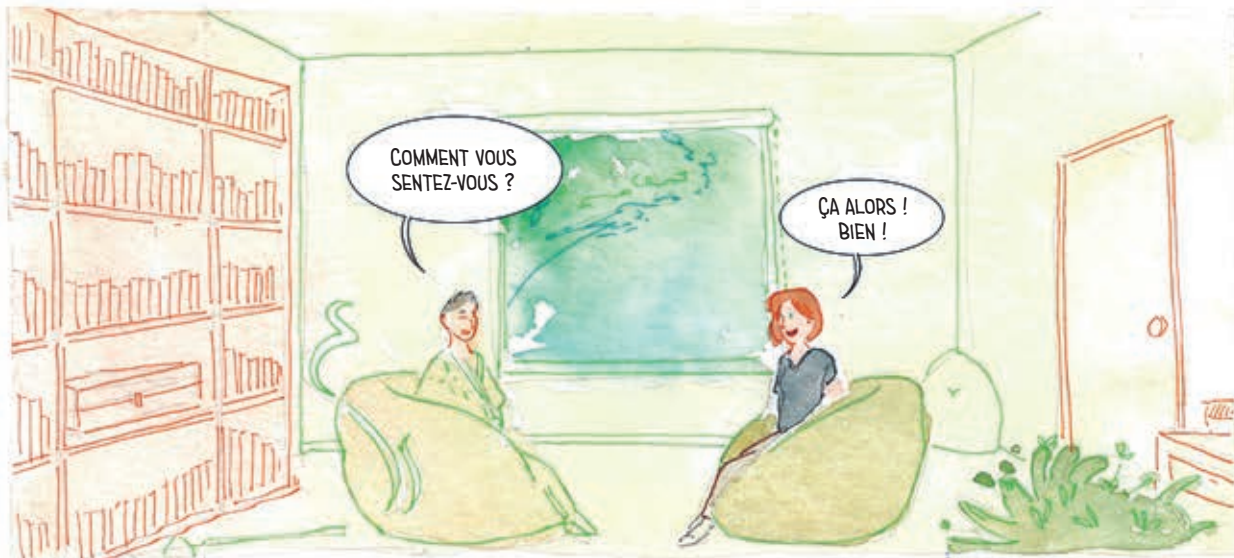
Je sens donc je suis.











COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS ?

ÇA ALORS ! BIEN !



PLUS CALME, MOINS DISPERSÉE. COMME SI JE M'ÉTAIS... RASSEMBLÉE.

C'EST UNE BONNE IMAGE.



PRENDRE UN TEMPS EN SILENCE PERMET DE SE RETROUVER. ON ÉVITE DE PARLER DANS LE VIDE OU DE TOURNER EN ROND.

ÇA ME CHANGE.



CES DERNIERS TEMPS... JE NE SUIS PAS ULTRASTRESSÉE, MAIS QUAND LE RAS-LE-BOL SURVIENT, IL ME SUBMERGE.



J'ÉVITE LES CONFLITS, JE FUIS LES CONTRARIÉTÉS. J'AI UN BESOIN MALADIF D'ÊTRE APPRÉCIÉE, MÊME PAR LES GENS DONT JE NE SUIS PAS TRÈS PROCHE.

LE CAHIER VOUS AIDE ?







NOTRE BESOIN FONDAMENTAL : ÊTRE EN PAIX AVEC NOUS-MÊMES. CELA PASSE PAR LE SILENCE. FAIRE SILENCE EN SOI. PUIS, APAISER LES ÉMOTIONS ET LE CORPS.



NOUS AVONS BESOIN DE CHOISIR CE QUE NOUS PENSONS ET LES MOTS POUR LE DIRE.

NOTRE EXISTENCE RESSEMBLE À CE QUE NOUS CROYONS. VOILÀ POURQUOI JE NE VAIS PAS VOUS DONNER DE CONSEILS : SI VOUS APPLIQUEZ LES IDÉES DE QUELQU'UN D'AUTRE, VOUS NE POURREZ PAS ÊTRE VOUS-MÊME.



... JE CONTINUE D'ÉCRIRE DANS LE CAHIER ?

SI VOUS LE SOUHAITEZ. C'EST UNE POSSIBILITÉ, QUE VOUS DÉCIDEZ D'UTILISER OU NON.



JE VOUS PROPOSE DE PRENDRE LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR À LA RELATION QUE VOUS ENTRETENEZ AVEC VOUS-MÊME.

LA FAÇON DONT VOUS VIVEZ EN VOTRE PROPRE COMPAGNIE.



BONNE SEMAINE, FLORA.