

BÉATRICE MILLÈTRE

MANGA PSYCHO

LE PETIT GUIDE
DES MANGAS

PSYCHOLOGIQUE
ET DES ANIMES



PAYOT

« De *Demon Slayer* à *L'Attaque des Titans*, de *My Hero Academia* à *Hunter x Hunter*, en passant par *Nana*, *Naruto*, *One Piece* ou *A Silent Voice*, tous les personnages et héros des mangas et des animés t'aident à avancer dans la vie. Inspirants, porteurs de solutions, surmontant les épreuves du quotidien, ils t'offrent une manière différente et efficace de voir les écueils que tu peux rencontrer, et surtout te permettent de les dépasser facilement.

Tes parents y trouveront eux aussi de grandes inspirations, en entrant dans un monde qu'ils ne connaissent pas forcément. Ils te comprendront ainsi mieux, et vous serez alors plus en phase.

Explore dans ce livre les mangas que tu connais et découvre-en d'autres qui te montreront le chemin. Tu en sortiras grandi, épanoui, serein, rayonnant. »

Béatrice Millêtre

Psychothérapeute spécialiste des adolescents, depuis longtemps passionnée de culture japonaise, **Béatrice Millêtre** est également l'autrice du best-seller *Petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués*.

**BÉATRICE MILLÈTRE
AUX ÉDITIONS PAYOT**

Petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués

L'Enfant haut potentiel au quotidien

Le Livre des vrais surdoués

Petit guide à l'usage des parents qui trouvent (à juste titre) que leur enfant est doué

Le livre des bonnes questions à se poser pour avancer dans la vie

Comment faire aboutir mes projets quand j'en ai 36 000 en tête

Réussir grâce à son intuition

Bien avec soi-même, bien avec les autres

Calme ta colère. Le petit livre qui va aider les parents d'enfants précoces

Sois qui tu es

Le Burn-out des enfants

Cahier de vacances pour enfants précoces

Exercices pratiques pour utiliser votre intuition en toutes circonstances

L'Ennui des autres

Six clés pour se sentir enfin à sa place

HPI. Mon encyclopédie pratique des personnes à haut potentiel

BÉATRICE MILLÈTRE

MANGA PSYCHO

LE PETIT GUIDE PSYCHOLOGIQUE
DES MANGAS ET DES ANIMÉS

PAYOT

Retrouvez l'ensemble des parutions
des Éditions Payot & Rivages sur
payot-rivages.fr

Conception graphique et mise en page :
Claire Morel Fatio

Illustrations : © d'après IStock : couverture ;
© IStock : pages 12, 74, 142, 182, 218
© Lucie Lasserre : pages 24, 166 ;
© LF : pages 8, 90, 124, 197
© Shutterstock : page 4

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2023

ISBN : 978-2-228-93432-9

SOMMAIRE

MIROIRS DE L'IDENTITÉ.....	9
LES PERSONNAGES DES MANGANIMES MONTRENT LE CHEMIN.....	13
DU CHAOS À L'AMOUR.....	25
SE LIBÉRER DE L'ENFER DES ÉTUDES.....	47
L'AMITIÉ, PLUS FORTE QUE TOUT.....	75
PREMIÈRES AMOURS.....	91
SE RÉVÉLER SANS PEUR.....	107
TROUVE LA FORCE DANS LA DIVERSITÉ.....	127
ÊTRE LIBRE.....	145
ENTRE RESPONSABILITÉS ET AMUSEMENTS.....	169
SE RELEVER DES BLESSURES DE LA VIE.....	185
L'ÉQUILIBRE MENTAL.....	199
QUAND TU AURAS CENT ANS.....	221





MIROIRS DE L'IDENTITÉ

**DES MODÈLES INSPIRANTS
AU-DELÀ DE LA FICTION**

DANS NOTRE VOYAGE, NOUS EXPLORERONS ET CROISERONS :

La timide et studieuse
Yukari de **Paradise
Kiss**, qui deviendra un
top-model épanoui et
reconnu.

Les personnages de **Bunny
Girl Senpai**, qui passent tous
au travers du « syndrome de
l'adolescence » pour mener
une vie épanouie.

Les héros mythiques
de **My Hero Academia**,
Naruto, **SNK**, **Hunter x
Hunter**, **Demon Slayer**,
One Piece.

Les sportifs de
Yuri on Ice, **SK8**,
Haikyuu!! **Free!**

Les musiciens de
Nana, **Given**, **K-On!**,
Your Lie in April.

Les premiers jobs
avec **Wotakoi**, **Ice
Guy and the Cool
Female Colleague**,
Bungo Stray Dogs.

Les problèmes de **A Silent Voice**
et de **March Comes in Like a Lion**,
d'**Insomniacs After School**, de
Wonder Egg Priority, d'**Artiswitch**,
d'**Evangelion**...

... ET BIEN D'AUTRES
ENCORE !

Les manganimés sont bien plus que des histoires. Ils sont un moyen extraordinaire de transmettre des valeurs, des principes et des leçons de vie universelles.

Le passage de l'adolescence à l'âge adulte est une phase cruciale de ta vie où tu sais en général qui tu es, mais le défi est grand de l'accepter et de faire face aux autres. **Bunny Girl Senpai** explore ce qu'ils appellent le « syndrome de l'adolescence » au travers de nombreuses situations toutes plus parlantes les unes que les autres.

Tu peux te sentir perdu, dépassé, fatigué et confronté à des dilemmes ou des problèmes existentiels qui te semblent insurmontables. C'est là que les manganimés interviennent pour te montrer le chemin, en t'offrant des personnages inspirants, des histoires captivantes et des leçons de vie précieuses.

Dans ces pages, tu découvriras comment exploiter le pouvoir des images et des récits pour mieux comprendre tes propres expériences et trouver des solutions aux problèmes auxquels tu es confronté.

J'ai voulu créer cet ouvrage unique pour toi en combinant mes connaissances approfondies de la psychologie humaine avec ma passion pour les manganimés afin de t'offrir un guide puissant et inspirant. Tu y croieras aussi bien des héros mythiques issus des manganimés les plus connus que des personnages plus discrets et moins emblématiques mais tout autant, sinon plus, inspirants.

★ ★ ★

**Bienvenue dans un monde où les lignes de l'imaginaire
et de la réalité se rencontrent pour offrir des réponses
aux défis de ta vie quotidienne !**





LES PERSONNAGES DES MANGANIMES MONTRENT LE CHEMIN

**DEVENIR LE HÉROS
DE SA PROPRE HISTOIRE**

LES FORCES DES HÉROS

NARUTO UZUMAKI (*Naruto*)

Détermination, courage, protection des amis, loyal, altruiste : un ninja hyperactif et bruyant qui poursuit son rêve de devenir le chef de son village malgré les difficultés et le rejet initial.

MONKEY D. LUFFY (*One Piece*)

Résilience, amitié, optimisme, détermination, passion : le capitaine de l'équipage des Chapeaux de Paille, un pirate enjoué et insouciant qui recherche le trésor légendaire du **One Piece** pour réaliser son rêve de devenir le Roi des Pirates.

GOKU (*Dragon Ball Z*)

Force physique, bienveillance, volonté de protéger les autres : un Saiyan naïf et passionné de combat qui ne cesse de s'entraîner pour devenir plus fort et protéger la Terre contre les forces maléfiques.

ICHIGO KUROSAKI (*Bleach*)

Détermination, loyauté, sens de la justice : un adolescent ordinaire qui obtient les pouvoirs d'un Shinigami et se retrouve chargé de protéger les humains des esprits maléfiques, tout en cherchant à sauver sa famille et ses amis.

GON FREECSS (*Hunter x Hunter*)

Innocence, curiosité, persévérance, optimisme, empathie : un jeune garçon à la recherche de son père, un célèbre chasseur de trésors, et qui découvre sa propre force et son potentiel tout en affrontant de nombreux défis.

TANJIRO KAMADO (*Demon Slayer*)

Bienveillant, déterminé, courageux, attentionné : un jeune homme compatissant qui devient un pourfendeur de démons après que sa famille a été massacrée, et qui s'efforce de sauver sa sœur transformée en démon.

LA PUISSANCE DE L'AUTHENTICITÉ

AU-DELÀ DES MASQUES, LE COURAGE D'ÊTRE SOI-MÊME

Les personnages des mangas sont souvent confrontés à des défis et à des épreuves similaires à ceux que nous vivons dans notre réalité.

Ce qui les distingue, cependant, c'est leur authenticité et leur capacité à rester fidèles à eux-mêmes, même dans les situations les plus difficiles.

Personnages complexes et bien développés, qui possèdent des qualités et des défauts réalistes, ils ne cherchent pas à être parfaits, mais plutôt à être fidèles à eux-mêmes, peu importent les circonstances. Par exemple, dans **One Piece**, Luffy est connu pour son authenticité sans faille. Il ne se soucie pas de l'opinion des autres et poursuit ses rêves avec passion et détermination. En suivant son exemple, nous pouvons apprendre à nous accepter tels que nous sommes et à ne pas avoir peur de montrer notre véritable personnalité.

Quant à Naruto (**Naruto**), qui lutte pour être accepté par les autres, il apprend à faire avec ses défauts.

Enfin, Deku (Izuku Midoriya), dans **My Hero Academia**, qui inspire les autres grâce à sa loyauté et sa volonté de toujours se montrer vrai, nous montre qu'en étant authentiques, les relations que nous développons sont plus profondes et durables.

Comme eux, reste fidèle à tes convictions, même si cela signifie être différent des autres. Ne te laisse pas influencer par la pression sociale pour suivre un chemin qui ne te correspond pas. Sois courageux et audacieux dans la poursuite de tes propres rêves et aspirations.

LES VALEURS D'EREN JÄGER

Protagoniste de **SNK**, Eren est une figure complexe qui nous pousse à nous remettre en question, à réfléchir aux conséquences de nos actions, à l'importance de la détermination et de la recherche de la vérité, ainsi qu'à la nécessité d'adopter une perspective critique sur les questions morales.

DÉTERMINATION ET LUTTE POUR LA LIBERTÉ

D'une détermination sans faille à se battre pour la liberté de l'humanité face aux Titans, Eren est prêt à tout sacrifier pour atteindre son objectif et ne recule devant aucun obstacle. Sa volonté inébranlable est une leçon puissante sur l'importance de lutter pour nos convictions, même lorsque les circonstances sont difficiles.

DES NUANCES MORALES

Un aspect fascinant d'Eren est sa complexité morale. Il est un personnage qui remet en cause les notions traditionnelles du bien et du mal. Son cheminement personnel lui permet de questionner les valeurs établies et d'explorer les nuances de la moralité.

Cela nous rappelle l'importance de ne pas prendre les choses pour acquises et d'examiner de manière critique les valeurs et les principes sur lesquels nous basons nos actions.