



BURN **TO BE** *Alive*

DU 3 JUIN AU 1ER JUILLET 2026

A LA MAISON DE LA FORÊT/MONTAMISÉ

LIAA
ARTISTE PLASTICIENNE

ludivineisanartist.fr

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

“Burn to be alive” : une traversée sensible du burn-out à la reconstruction

Il existe de nombreux récits sur le burn-out. On en décrit les causes, on en évoque l'après. Mais du pendant, il reste peu de traces, peu de mots, peu d'images.

Cette exposition est née de ce manque. D'un besoin vital de comprendre ce qui m'arrivait et de mettre en forme ce que je ne parvenais pas encore à dire. Pour cela, j'ai cherché, écouté, recueilli des récits, des voix, des expériences de personnes ayant traversé cet état. Dans leurs mots, j'ai reconnu des fragments des miens, des sensations communes, des silences partagés.

Le burn-out n'est pas un instant. C'est un passage. Un lent glissement, puis une chute, et enfin un tunnel dans lequel le temps se dilate, où les repères disparaissent, où l'on apprend, malgré soi, à attendre.

Moi qui étais impatiente, j'ai appris la patience. Moi qui voulais comprendre vite, j'ai appris à rester dans le flou. Moi qui résistais, j'ai appris à accueillir.

À travers ces œuvres, je ne raconte pas une histoire linéaire. Je donne à voir des états, des fragments émotionnels, des paysages intérieurs traversés : fatigue, résistance, perte, colère, vide. Mais aussi ralentissement, prise de conscience, et premières lueurs.

Car au cœur même de l'épuisement, quelque chose persiste. Une présence infime. Une lumière presque imperceptible. Une vie qui, malgré tout, continue de chercher un chemin.

Burn to be alive n'est pas seulement un effondrement.
C'est une traversée, une mue, une renaissance.

LIAA - ARTISTE PLASTICIENNE

Sous le nom de **Ludivine Is An Artist (LIAA)**, Ludivine Gouban est une artiste plasticienne française. Son travail se développe à la croisée du collage, de la peinture et de la photographie.

Formée en **arts appliqués**, elle obtient un CAP de **graphiste décorateur** peintre en lettres avant de poursuivre son parcours aux **Beaux-Arts de Tours**. Elle enrichit ensuite sa pratique par la **photographie** argentique noir et blanc ainsi que par des enseignements en **architecture** intérieure et éphémère.

Avant de se consacrer pleinement à sa démarche artistique, elle travaille plus de quinze ans dans le domaine de la **communication visuelle** en tant que graphiste freelance, puis cheffe de projet. Cette expérience nourrit aujourd'hui son rapport à l'image, à la composition et aux équilibres visuels.

Son travail artistique se déploie à travers une pratique pluridisciplinaire mêlant **collage, peinture et photographie**. Issue d'un environnement familial lié au prêt-à-porter, elle développe très tôt un lien sensible aux matériaux du quotidien. **Le carton, notamment, devient un support récurrent dans sa pratique** : matériau simple, accessible, qu'elle transforme comme elle transformait enfant les emballages en cabanes et en espaces imaginaires.

Cette continuité entre jeu, mémoire et création traverse l'ensemble de sa démarche.

Ludivine Gouban vit et travaille aujourd'hui dans le département de la Vienne.

UNE EXPÉRIENCE VÉCUE TRANSFORMÉE EN LANGAGE PLASTIQUE

J'ai souhaité aborder le burn-out car il s'agit d'un état encore largement méconnu dans sa réalité vécue. Souvent confondu avec d'autres formes d'épuisement psychique, il reste difficile à nommer et à représenter.

Le burn-out n'est pas seulement un état de fatigue ou une forme de dépression. Il s'agit d'un effondrement progressif, à la fois physique et mental, qui survient lorsque les limites du corps et de l'esprit ont été dépassées depuis longtemps.

Cette exposition part de cette zone de bascule : celle où l'organisme cesse de tenir, après avoir trop longtemps ignoré ses signaux.

Plutôt que d'en proposer une lecture théorique, Burn to be Alive explore ce passage de l'intérieur. L'expérience vécue devient matière artistique, transformée en images, en fragments et en états.

Le travail s'est construit comme une tentative de compréhension, mais aussi comme un processus de transformation : donner une forme visible à ce qui, souvent, reste invisible.

PARCOURS DE L'EXPOSITION

Burn to be Alive se déploie comme un parcours émotionnel à travers les différentes phases traversées lors d'un burn-out.

L'exposition ne suit pas une narration linéaire, mais une succession d'états intérieurs. Chaque étape est incarnée par des portraits, des regards ou des scènes imaginaires, qui deviennent des tentatives de traduction visuelle de ce qui a été ressenti, vécu, traversé.

Ces images ne cherchent pas à illustrer, mais à approcher au plus près des émotions : la surcharge mentale, la fatigue profonde, la perte de repères, la colère, le vide, puis les premiers mouvements de retour à soi.

Le regard occupe une place centrale dans ce parcours. Il devient un point d'ancrage, un lieu de tension ou de fuite, parfois frontal, parfois absent. Il dit ce qui ne peut pas toujours être formulé.

Progressivement, les œuvres conduisent vers des états plus silencieux, plus ouverts, où apparaissent les premiers espaces de respiration, de recul et de transformation.

Ce parcours propose ainsi une traversée intérieure, où chaque image agit comme un fragment d'expérience plutôt que comme une représentation figée.



INFORMATIONS PRATIQUES

- **Exposition :** Burn to be Alive
- **Artiste :** LIAA – artiste plasticienne
- **Lieu :** Maison de la Forêt, Montamisé
- **Dates :** du 3 juin au 1er juillet 2026
- **Vernissage :** sur invitation uniquement, afin de préserver la qualité de la performance sonore et de permettre une immersion complète dans l'expérience visuelle et sonore proposée.
- Une visite presse peut être organisée sur demande.
- **Horaires d'ouverture :** Mercredi, samedi et dimanche de 14h à 18h
- **Entrée :** gratuite

VISUELS ET CONTACT



ludivineisanartist.fr

Ludivine Gouban/LIAA

contact@ludivineisanartist.fr

06 23 35 40 42



Liens actifs sur les pictogrammes