

LES RIVIÈRES REVUE DE PRESSE



« Je provoque des expériences qui me permettent d'évoluer »

La réalisatrice MAI HUA trace sa propre voie, à travers le partage de récits aussi intimes qu'universels.



Comment avez-vous découvert la méditation ?
Il y a six ans, ma mère m'a proposé de suivre une formation à la méditation MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) avec elle. J'ai accepté, pour lui faire plaisir ! Mais cela a ouvert une grande porte en moi. Rien que de passer une journée sans parler, comme nous l'avons fait à la fin du stage, cela a été une vraie révolution pour moi. Tout comme la dernière méditation de la formation, qui portait sur la bienveillance. Cela m'a bouleversée : je ne m'étais jamais, jusque-là, souhaité de bonnes choses. Je n'y avais jamais réfléchi. C'était une expérience incroyable.

À la fin de votre film Les Rivières, vous dites vous appâter à faire une retraite au Népal. En quoi consistait-elle ?
J'y suis allée deux fois, et le programme est assez costaud ! On vit des épreuves chamaniques. Il y a deux nuits d'ayahuasca (boisson hallucinogène à

base de lianes interdites en France, NDLR), puis un jeûne en isolation pendant quatre jours et quatre nuits, en pleine nature, sur une colline. Ce sont des sortes de rituels initiatiques pour passer d'un monde à un autre. On apprend à lâcher prise, à appréhender la peur, à dialoguer avec l'intelligence de la plante. Cheminer est au centre de ma vie. J'aime provoquer des expériences qui me permettent d'évoluer. Cette retraite, à la fin du tournage des Rivières, a été une nouvelle "porte" pour moi ! Une fois que l'on ouvre ces portes, le rapport à la nature change, le rapport au corps change, le rapport à la sexualité change, le rapport à la nourriture, à toute la vie... Et le rapport à l'invincible, à la magie, à la création...

« J'ai changé l'accès que j'avais à mon cœur et à mon âme. »

38 • yoga magazine

38 • yoga magazine

« Je ne l'étais pas lorsque j'ai commencé à tourner... »

« J'ai changé l'accès que j'avais à mon cœur et à mon âme. »

LA POUDRE



ENTRETIEN

ENTRETIEN



Mai Hua, blogueuse éclectique

SUCCÈS Cette créatrice d'origine vietnamienne, à la fois color designer et influenceuse, a réalisé un bouleversant récit documentaire, « Les Rivières », qui revient sur son histoire familiale.



Cédric Callier
callier@lefigaro.fr

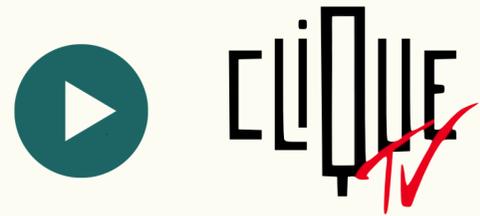
es torrents de larmes. Depuis le 8 mars 2019, date de la première projection publique des Rivières, Mai Hua ne compte plus les témoignages d'amour de spectateurs bouleversés par ce documentaire qu'elle a réalisé sur les femmes de sa famille. De sa grand-mère à sa fille en passant par sa mère ou elle-même, cette quarantenaire d'origine vietnamienne offre une plongée en plein cœur de son intimité familiale, tirant de l'histoire d'une lignée « maudite » pour moi ! Une fois que l'on ouvre ces portes, le rapport à la nature change, le rapport au corps change, le rapport à la sexualité change, le rapport à la nourriture, à toute la vie... Et le rapport à l'invincible, à la magie, à la création...

Processus d'introsppection
C'est alors que la jeune femme, à 27 ans, se prend de passion pour la couleur. Exit L'Oréal et retour sur les bancs d'étudiants aux Arts Décoratifs. Début, surtout, d'une vocation qui est toujours la même : créer l'ami.

« Je ne l'étais pas lorsque j'ai commencé à tourner... »



« J'ai voulu rompre la malédiction familiale »

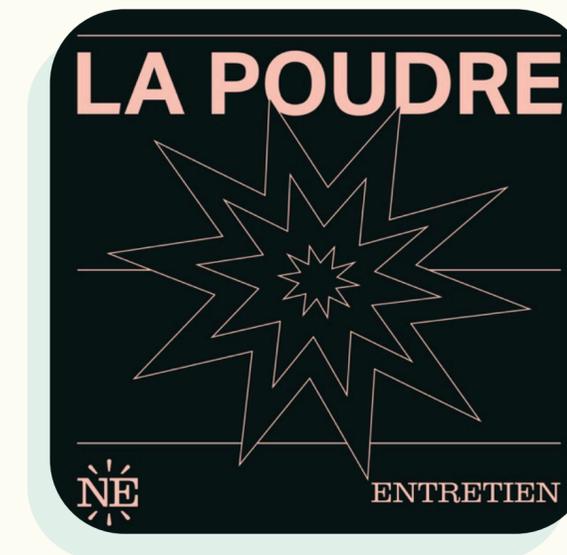


[Voir la vidéo](#)



Derrière le chef d'Œuvre, Les Rivières

 **LA POUDRE**



Épisode documentaire

Sorcières #3 - L'Antidote

[Écouter l'épisode](#)

 **KIFFE TA RACE**



« Mémoires familiales et transmissions de traumas »

[Écouter l'épisode](#)



Mai Hua, blogueuse éclectique

SUCCÈS Cette créatrice d'origine vietnamienne, à la fois color designer et influenceuse, a réalisé un bouleversant récit documentaire, « Les Rivières », qui revient sur son histoire familiale.



LYOUTTE STUDIO



Cédric Callier
ccallier@lefigaro.fr

Des torrents de larmes. Depuis le 8 mars 2019, date de la première projection publique des *Rivières*, Mai Hua ne compte plus les témoignages d'amour de spectateurs bouleversés par ce documentaire qu'elle a réalisé sur les femmes de sa famille. De sa grand-mère à sa fille en passant par sa mère ou elle-même, cette quarantenaire d'origine vietnamienne offre une plongée en plein cœur de son intimité familiale, tirant de l'histoire d'une lignée « maudite » en amour, un récit d'une puissance émotionnelle et d'une universalité rare.

Même si ce film met en lumière un patriarcat destructeur, il n'a cependant jamais été question pour Mai Hua de surfer sur la vague #MeToo, ce mouvement de libération de la parole de la femme apparu en 2017. « Il s'agissait vraiment d'un projet très personnel. Je voulais me remettre au centre de ma propre vie. Après, #MeToo est arrivé et il est évident que de nombreux aspects de mon documentaire s'y rapportaient. Mais cela aurait été trop simple de perdre mon authenticité en essayant de profiter d'un tel mouvement. Je n'avais pas en tête d'avoir un propos universalisant ou politique. » La jeune femme reconnaît cependant avoir été profondément bouleversée par cette aventure. « Je suis féministe aujourd'hui, alors que je ne l'étais pas lorsque j'ai commencé à tourner.

La Mai de 2013 n'a plus rien à voir avec celle de 2020. J'ai trouvé une forme de sérénité. Le film a été une épreuve. J'ai connu des doutes permanents, liés à tout ce qui n'était pas réglé. Mais maintenant que cela l'est, c'est définitif. »

Née à Paris, en 1977, de parents vietnamiens ayant fui la guerre dans les années 1960, Mai ne se destinait pourtant pas à une carrière artistique.

« Quand j'étais jeune, j'étais la parfaite petite fille d'immigrés vietnamiens qui faisait bien ce qu'on lui disait, se souvient-elle. Mon père insistait beaucoup sur la nécessité d'être bien intégré. Il m'a, ainsi que ma mère, poussée à parler français et mes parents ont décidé d'arrêter de parler vietnamien, une langue que je ne parle plus du tout du coup. » Douée en mathématiques, Mai décide de faire une prépa HEC, puis l'Essec. Folle de produits de luxe et de mode, elle intègre alors la chaire LVMH et décroche un premier emploi au sein du groupe L'Oréal. « Cela marchait très bien mais rapidement, j'ai compris que la hiérarchie n'était clairement pas mon truc. »

Processus d'introspection

C'est alors que la jeune femme, à 27 ans, se prend de passion pour la couleur. Exit L'Oréal et retour sur les bancs d'étudiants aux Arts Décoratifs. Début, surtout, d'une vocation qui est toujours la sienne aujourd'hui. Celle de color designer, qu'elle exerce dans le domaine du maquillage et du par-

fum chez Louis Vuitton ou Issey Miyake. « Quand on lance un parfum, explique-t-elle, il faut comprendre la symbolique, la sensorialité qui s'en dégage pour l'associer à la bonne couleur et il faut aussi créer la couleur elle-même. » Un métier de création qu'elle exerce toujours mais qui ne lui suffit pas. C'est alors que lui vient l'idée, il y a neuf ans, de créer un blog

Bio EXPRESS

1977 Naissance à Paris.
2005 Naissance de sa fille, suivie par celle, en 2008, de son fils.
2010 Après des études à l'Essec, un premier travail chez L'Oréal, puis une formation de color designer, crée son blog, malhua.fr
2013 Retour de sa grand-mère maternelle en France.
2019 1^{re} projection des *Rivières*.
2020 Son film est disponible en VOD et projeté, ce mardi, aux 3 Luxembourg, à Paris.

qu'elle envisage d'abord sous l'angle de la beauté. Néanmoins, là encore, Mai Hua va sortir de ce cadre trop étiqué pour ses aspirations de jeune mère de deux enfants (une petite Tâm née en 2005 suivie de l'arrivée de son fils Léo en 2008). « Petit à petit, mon blog est devenu un tube par lequel je fais passer toutes les bouteilles à la mer qui remontaient dans mon esprit. Et je me suis spécialisée dans les portraits de personnes de différents horizons. Du coup, forcément, à un moment, j'en suis venue à ma famille. » Elle se met alors à filmer, plus ou moins frénétiquement, et, lorsque la décision est prise de ramener sa grand-mère du Vietnam en 2013, commence à germer le projet des *Rivières*. Un titre lié à une histoire que lui a racontée son oncle au sujet de son aïeule, enterrée près d'un cours d'eau et dont la figure viendrait hanter toutes les femmes de la lignée.

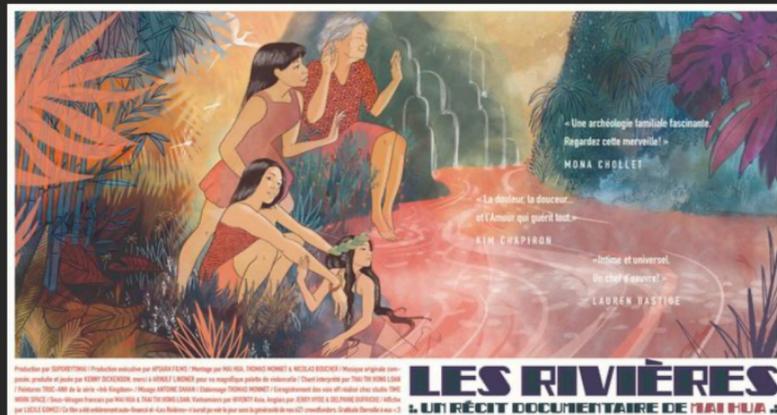
« Nous sommes vraiment dans des croyances vietnamiennes pures et dures, confie-t-elle. Et j'y ai cru, d'autant que je venais juste de me séparer de mon mari. J'avais le senti-

ment que mon oncle m'annonçait d'où je venais, ainsi que mon futur. J'ai été terrassée par cette annonce car j'ai immédiatement pensé à ma fille, à qui j'allais transmettre cette malédiction. Il fallait absolument que je comprenne. » Pour Mai commence alors un long processus d'introspection. Encouragée par la communauté qui la suit sur son blog, aidée par une campagne de financement participatif, Mai décide de faire un film. Des 90 heures de rushes en sa possession, elle garde 1 h 35. Centrée uniquement sur les femmes de sa famille, même si les hommes n'en sont pas totalement exclus : « Pour faire ce film, mon ex-mari, mes frères et mon compagnon m'ont tous soutenue en me disant qu'il fallait que j'aie au bout », assure-t-elle, de l'amour plein les yeux. « Il fallait que j'assèche les difficultés et que je ne parte pas sur un portrait de famille exhaustif. Cela répondait à ma question de savoir qui j'étais, qu'est-ce que cela signifie d'être une femme, qu'est-ce que cela veut dire d'être dans cette lignée... »

Aujourd'hui et alors que son documentaire, sorti en 2019, appartient désormais au public, par le biais de la VOD ou de séances organisées dans certains cinémas, comme Les 3 Luxembourg à Paris (où le film est diffusé ce mardi), Mai ne s'envisage pourtant pas comme une réalisatrice à temps plein. « Je suis juste un être humain qui a plein d'envies, de chagrins, d'émotions et qui, à partir de là, va tirer le fil aboutissant à une production. Parfois ce seront des couleurs, des films, un blog... Là, j'ai fini un second documentaire avec mon compagnon, *Meetings with Remarkable Men*, et je suis en train d'écrire un livre. Peut-être que demain, je vais faire de la danse ou de la performance. » Et tous ceux qui auront versé des rivières de larmes en découvrant son documentaire la suivront très probablement dans ses nouvelles aventures... ■

« (...) tirant de l'histoire d'une lignée «maudite» en amour, un récit d'une puissance émotionnelle et d'une universalité rare. »

[Lire l'article](#)



L'invité du 12h30, Hier, 12h52

L'invitée du 12h30 - Mai Hua présente le film "Les Rivières"

Interview de Mai Hua, réalisatrice du film "Les Rivières" disponible sur la plate-forme indépendante suisse, Filmingo.ch.



Crédit image : Mai Hua/Apsara Films

74

Télécharger Partager

« Dans une famille, (...) l'inceste est comme un virus qui voyage dans le temps, se refile et mute à chaque génération. »

[Écouter le sujet](#)

 **GENERATION XX**



Épisode #89 : « Être pleinement vivant·e »
[Écouter l'épisode](#)



ChEEk MAGAZINE

DU NOUVEAU SUR NOVA
NOUVELLE APPLICATION
NOUVEAU SITE



CULTURE DOCUMENTAIRE

AVEC «LES RIVIÈRES», MAI HUA VIENT À BOUT DE LA MALÉDICTION QUI HANTE LES FEMMES DE SA FAMILLE

Publié le 8 juin 2020 à 1:25



Quatre générations de femmes réunies dans "Les Rivières", DR

L'autrice et réalisatrice Mai Hua livre dans son premier documentaire, Les Rivières, un témoignage bouleversant sur la constellation familiale féminine qui est la sienne, entre France et Vietnam.

[Lire l'article](#)



JE M'ABONNE

LE COURRIER
L'essentiel, autrement

CONNEXION

RÉGIONS ▾ SUISSE INTERNATIONAL CULTURE SOCIÉTÉ ▾ OPINIONS EDITION DU JOUR 🔍

CINÉMA

La résilience en héritage

Réunissant quatre générations de femmes pour lever une malédiction familiale, Mai Hua signe un magnifique récit documentaire.

JEUDI 7 JANVIER 2021 MATHIEU LOEWER



La réalisatrice Mai Hua, entourée de sa fille Tam, de sa mère Hong Loan et de sa grand-mère Martha. SISTER DISTRIBUTION

«LES RIVIÈRES» En 2009, accompagnée de sa mère, Mai Hua se rend au Vietnam pour ramener sa grand-mère malade à Paris. Dessinant l'arbre généalogique de la famille, son oncle lui dit alors: «Tu viens d'une lignée de femmes malheureuses pour qui ça ne marche pas avec les hommes.» Une sentence accablante pour la jeune trentenaire, tout juste séparée du père de ses deux enfants. Et pourtant, la réalisatrice s'est investie dans le projet.

Pour lire la suite de cet article
Vous êtes déjà abonné? [Connexion](#)

Abonnez-vous
A partir de 9.50 / mois

JE M'ABONNE

Testez-nous
3.- pour un jour

JE TESTE

[Lire l'article](#)



L'AVENTURE INTÉRIEURE

PROPOS RECUEILLIS PAR VALÉRIE PÉRONNET

“J’ai voulu rompre la malédiction familiale”

Il y a dix ans, **Mai** quitte son mari, et découvre que toutes les femmes de sa lignée ont connu des drames amoureux. La souffrance en héritage ? Pas pour elle ! Pour comprendre et éviter le même sort à sa fille, elle part explorer son histoire familiale.

“**T**u viens d’une lignée de femmes malheureuses. Pour vous, ça ne marche pas avec les hommes.” C’était en 2010. Mon oncle, le frère de ma mère, venait de me dessiner à main levée un arbre généalogique hallucinant, transpercé de déviations, où les histoires ne sont jamais celles qu’on voudrait. Il a fini sa démonstration en barrant d’une croix tous les hommes “officiels” de la famille : mon mari, mon père, mon grand-père, mon arrière-grand-père... Ça m’a transpercée moi aussi. J’avais 33 ans, je venais de quitter le père de mes enfants. J’étais malheureuse. Je me suis sentie maudite. J’ai regardé, au bout de ma branche à moi, le petit rond représentant ma fille, à côté du petit carré de mon fils. Et je me suis dit que, si je ne faisais rien, j’allais lui transmettre ça, à elle. Alors je suis partie au combat, comme la bonne élève que j’ai toujours été. Archéologie familiale, analyse, thérapies, méditation, je n’ai pas lésiné. >>>

L'AVANTAGE STUDIO



[Lire l'article](#)

« J’ai filmé la transformation de nos liens, cristallisés dans de vieux schémas familiaux, qui se

“J’ai voulu rompre...”



Marthe (dont le nom vietnamien est Hanoi), à gauche, et Pauline ci-contre, respectivement la grand-mère et l'arrière-grand-mère de Mai.

>> J’ai remonté toute la lignée des femmes de ma famille maternelle, en imaginant quelle me mènerait jusqu’à la source du malheur. Mon arrière-arrière-grand-mère dont le nom s’est perdu, tellement belle que son mari l’a vendue à un Français ébloui. Sa fille Pauline, mon arrière-grand-mère, qui s’amouracha d’un homme promis à une autre femme – plus tard, il les abandonna, elle et leur fille. Ma grand-mère Nhat Le (ça veut dire “belles larmes”,

tout un programme) que je connaissais peu, orpheline aux amours contrariées, qui a fui le Viêt Nam avec mon grand-père pour s’installer en France, et repartie là-bas pour y finir sa vie. J’ai revisité, aussi, le divorce épouvantable de mes parents. Le jour où ma mère a quitté la maison. L’extrême violence psychologique dans laquelle ça nous a plongés, tous. Comment, à 10 ans, cet événement a fait de moi la petite maman de mes deux sœurs cadettes. Comment, trois ans plus tard, je les ai laissées pour aller vivre chez elle, auprès d’un beau-père avec qui ça ne s’est pas bien passé. J’ai retracé, enfin, ma propre trajectoire. Comment à 17 ans, dès que j’ai pu, j’ai pris la tangente. Comment mon amour de jeune-femme-brillante-à-qui-tout-réussit s’est fendue en 2005 à la naissance de Tiam (ça veut dire “le cœur”, ou “l’âme”), ma fille aînée, pour qui j’avais si peur d’être une mauvaise mère. Comment, depuis toujours, j’ai dédoublé ma vie : d’un côté, cette famille si folle mais aussi si forte, aux liens à la fois douloureux et joyeux, aux exubérances et aux silences assourdissants, et de l’autre, moi, bonne élève toujours, débouillardée, qui fait en sorte que “ça aille”, envers et contre tout. Comment nous n’avons jamais vraiment parlé de tout ça, ni ma mère, ni mon père, ni mes frères, ni moi. Ni surtout, finalement, moi avec moi-même. J’en étais à peu près là, c’est-à-dire pas très loin, empêtrée dans ma vie de maman solo de deux jeunes enfants en garde alternée, de biogéreuse débordée, d’amoureuse égarée, quand mon oncle est mort. Nous sommes allés l’enterrer au Viêt Nam et je me suis dit qu’il était temps, vraiment temps, de m’y atteler sérieusement. J’ai décidé de filmer ma quête de cette malédiction, pour lui régler son compte et en protéger ma fille. À partir de ce moment-là, tout s’est emballé. Les événements familiaux se sont précipités et nous nous sommes résolus à ramener en France ma grand-mère qui sombrait dans la démence sénile. J’ai filmé son départ. Et sa résurrection,

LA CONSTELLATION FAMILIALE

Qu’est-ce que c’est ? Fondée par Bert Hellinger (1925-2019), psychotérapeute allemand, la constellation familiale est une thérapie psychogénéalogique qui met en jeu l’inconscient familial et transgénérationnel. Elle part du principe que les secrets de famille peuvent devenir les maîtres silencieux de nos destins ; les révéler est un premier pas pour mettre un terme à des scénarios répétitifs malheureux. Comment ça marche ? Proche du psychodrame, sorte de théâtre thérapeutique, c’est une thérapie brève qui s’effectue en groupe, et permet de rejouer l’histoire familiale, pour en dénouer les nœuds. La constellation familiale opère un travail de libération, qui peut s’apparenter à un deuil, celui de la famille parfaite. Où la trouver ? À la fédération française des praticiens en constellations systémiques : ffpcc.fr.



Les Rivières, le documentaire de Mai Hui, raconte cette histoire de femmes et de transmission.

“thérapeute humanistique” anglais”, qui m’embarque ailleurs et m’encourage à ouvrir les yeux. Et puis envisager, grâce au regard subtil et exigeant de Jerry, que le sujet de ce projet n’est pas la malédiction des femmes de ma famille. Ni, finalement, comme l’a si bien compris et exprimé Léo, la violence, les abandons et les trahisons qui ont malmené nos enfances, à toutes et à tous.

En reprenant le montage du film, j’ai commencé à comprendre que le sujet de ce projet, c’était moi.

Je ne le savais pas, mais en réalisant ce film, c’était moi que je réalisais. Comme si regarder ma mère, ma grand-mère, mon grand-père, mais également ma fille et mon fils, à travers un objectif, m’avait aidée à enfin me voir moi-même au milieu d’eux. Et aussi à me voir moi, au centre de moi-même.

Il a fallu encore un peu de temps pour que je me l’autorise. J’ai fait un stage de constellation familiale (encadré p. 64), qui m’a aidée à regarder toute cette histoire – notre histoire, mon histoire – dans son ensemble. Et à choisir de me sauver, moi, plutôt que de vouloir sauver ma fille et toutes les femmes de ma lignée, qui ne m’avaient rien demandé. L’automne dernier, j’ai enfin terminé mon film”. Je l’ai appelé *Les Rivières*, parce que c’est l’histoire de tous nos “je” cristallisés dans une famille, où la loyauté exigeait qu’on dise “nous”, qui se libèrent enfin pour couler librement. Mais c’est surtout l’histoire du très lent processus de mon “je” à moi, qui ose prendre sa liberté et embarquer dans son élan toutes les rivères qui coulent en moi. C’est bouleversant, magnifique et complexe. Comme la vie. ■

1. Le travail de Mai est disponible sur son blog : maibus.fr. 2. Pour en savoir plus sur Jerry Hyde : jerryhyde.co.uk. 3. *Les Rivières*, le film de Mai Hui, est disponible sur Vimeo (location 7€, achat 12 €) : lesrivieres.maibus.fr.

À LIRE

Constellations familiales, comprendre les mécanismes des pathologies familiales de Bert Hellinger et Gabriele ten Hóvel (*Le Souffle d’or*)

La Constellation familiale, psychothérapie et cure d’âme de Bert Hellinger (Dervy).

78
Du temps
pour soi
Entretien

Cheminer sur *Les rivières*

Mai Hua Gignard, blogueuse et cinéaste, raconte dans son film *Les rivières* l'histoire de plusieurs générations de femmes, entre la France et le Vietnam. Par ce récit documentaire, elle explore l'intime et les enjeux de la mémoire familiale.

Propos recueillis
par Emma
Ducassou-Pehau



D'où vient l'idée de votre film ?

J'ai commencé à filmer en 2011, pour mon blog. Je me suis vite interrogée sur l'intime et la transmission, sur ce qu'est être une femme, une mère, sur le fait de vieillir... J'ai commencé à filmer ma famille et la venue de ma grand-mère en France. Elle était mourante, au bord de la folie, seule au Vietnam, avant de renaître de ses cendres et s'éveiller à la vie à quatre-vingt-un ans ! J'ai aussi décidé qu'il était temps de briser la « malédiction » dont m'avait parlé un oncle, qui m'avait dit que je venais d'une lignée de femmes maudites. Cette conviction qui touche de nombreuses autres femmes est un outil incroyablement puissant pour les enfermer « à leur place », surtout si elles n'ont pas réalisé qu'elles étaient derrière des barreaux.

Film disponible sur le site :
lesrivieres.maihua.fr



Les rivières est un récit très personnel qui pourtant touche chacun et chacune. Comment l'expliquez-vous ?

Cette histoire est universelle en cela qu'elle brise les non-dits, les traumatismes passés, les secrets et le silence qui sont très souvent au cœur de toutes les familles. Il a été très difficile de nous voir à l'écran, d'exposer nos faiblesses, mais le film nous a permis de faire émerger ce qui nous lie véritablement : notre amour les un·es pour les autres. J'ai croisé un nombre incalculable de spectatrices bouleversées, qui ont pu s'interroger sur leur propre histoire familiale. *Les rivières* donne de la puissance à celles et ceux qui le voient, ce qui me rend fière.

Vous avez porté votre film seule, pourquoi ?

J'ai vite pris conscience de la difficulté de produire et diffuser un documentaire. Mon film était « trop petit » ou « incasable »... Mais si la culture ne prévoit pas de case « incasable », c'est mortifère ! Ce modèle économique et culturel doit être réinventé, un film doit pouvoir exister autrement. Ce que je propose, dans une relation directe avec le public, relève plutôt d'une économie du cadeau, où le prestige n'est pas du côté de celle ou celui qui possède mais qui donne. Le livret qui accompagne le film, écrit avec des personnalités que j'admire énormément – telles Mona Chollet, Lauren Bastide ou Ludvine Sagnier – permet à chacun·e de naviguer ensuite sur ses propres rivières.

Vous avez abordé la masculinité dans votre premier documentaire *Remarkable men*. Quels en sont pour vous les enjeux ?

Nous vivons un temps incroyablement fort de changements sociaux et culturels, dans les rapports de genres, de classes sociales, etc. Le mouvement #metoo a été une libération, mais il n'en a émergé que des propositions de femmes pour le monde d'après. Il faut que les hommes aussi fassent leur propre révolution, portent de nouveaux modèles. La société a essentialisé les hommes et les a réduits à leur potentiel de domination. Aujourd'hui, un petit garçon qui veut devenir un homme adulte fort n'a pas beaucoup d'exemples à suivre en dehors de celui, hégémonique, d'une masculinité toxique. Si les hommes acceptent de renoncer au désir de subordonner l'autre, ils pourront s'épanouir. Devenir un meilleur amant, père, frère, ami pour autrui et aussi un meilleur ami pour eux-mêmes. ●

© photos: B. B. / B. B. / B. B.

« Cette histoire est universelle en cela qu'elle brise les non-dits, les traumatismes passés, les secrets et le silence qui sont très souvent au cœur de toutes les familles. »



« Je provoque des expériences qui me permettent d'évoluer »

La réalisatrice MAI HUA trace sa propre voie, à travers le partage de récits aussi intimes qu'universels.



Comment avez-vous découvert la méditation ?

Il y a six ans, ma mère m'a proposé de suivre une formation à la méditation MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) avec elle. J'ai accepté... pour lui faire plaisir ! Mais cela a ouvert une grande porte en moi. Rien que de passer une journée sans parler, comme nous l'avons fait à la fin du stage : cela a été une vraie révolution pour moi. Tout comme la dernière méditation de la formation, qui portait sur la bienveillance. Cela m'a bouleversée : je ne m'étais jamais, jusque-là, souhaitée de bonnes choses. Je n'y avais jamais réfléchi. C'était une expérience incroyable.

À la fin de votre film *Les Rivières*, vous dites vous apprêter à faire une retraite au Népal. En quoi consistait-elle ?

J'y suis allée deux fois, et le programme est assez costaud ! On vit des épreuves chamaniques. Il y a deux nuits d'ayahuasca [breuvage hallucinogène à

base de lianes interdit en France, NDLR], puis un jeûne en isolation pendant quatre jours et quatre nuits, en pleine nature, sur une colline. Ce sont des sortes de rituels initiatiques pour passer d'un monde à un autre. On apprend à lâcher prise, à appréhender la peur, à dialoguer avec l'intelligence de la plante. Cheminer est au centre de ma vie. J'aime provoquer des expériences qui me permettent d'évoluer. Cette retraite, à la fin du tournage des *Rivières*, a été une nouvelle "porte" pour moi ! Une fois que l'on ouvre ces portes, le rapport à la nature change, le rapport au corps change, le rapport à la sexualité change, le rapport à la nourriture, à toute la vie... Et le rapport à l'invisible, à la magie, à la création...

« J'ai changé l'accès que j'avais à mon cœur et à mon âme. »

[Lire l'article](#)

[Lire l'article](#)

LE TEMPS

Les Rivières



LES RIVIÈRES - bande annonce

Née à Paris de parents vietnamiens ayant fui la guerre, Mai Hua incarne l'avant-dernière génération d'une famille sur laquelle planerait une malédiction: les femmes sont condamnées au malheur. Alors qu'elle se remettait en 2010 d'un divorce, la jeune femme, âgée de 33 ans, s'est posé cette question: comment faire pour ne pas léguer ce sombre héritage à ma fille? Profitant de l'arrivée en France de sa grand-mère maternelle, malade, Mai Hua va alors commencer à filmer de manière compulsive

[Lire l'article](#)

Rockie

Les Rivières, le film de Mai Hua est désormais dispo en VOD

Fab • 23 décembre 2019 • Poste un commentaire



Après plusieurs projections, Mai Hua propose désormais son documentaire familial au plus grand nombre. *Les Rivières* est un projet si intime qu'il en touche à l'universel. À louer ou acheter en VOD sur l'Internet !

Temps de lecture : 2 minutes

WhatsApp Email Facebook LinkedIn Twitter 16 PARTAGER

[Lire l'article](#)

Les Glorieuses

On y aborde les notions de honte, de révélation, de pardon, mais aussi aux sentiments, d'amitié aussi 😊
On se retrouve à la rentrée, prenez soin de vous.

Rebecca

L'amour, état de Puissance, par Mai Hua

Mai Hua est une artiste française d'origine vietnamienne basée à Paris. Elle est color designer, réalisatrice du film « Les Rivières » et autrice du blog philosophique maihua.fr.

– Je t'aime ma chérie. Je t'aime et tu es parfaite mais je te veux toute entière. Elle est où ta colère ?

– Non mais vraiment, tu me demandes d'être en colère ?

J'ai protesté pour la forme, mais la flèche avait déjà atteint son but. Une flèche folle. Fine et saillante. De celles qui passent par le chat d'une aiguille sans même le déformer. De celles qui emmènent avec elles le fil d'or qui illumine et ré-écrit tout ton passé. Au delà de l'incompréhension, des contorsions de mon égo, je savais qu'un miracle d'amour était en train de se produire, en mon centre, ravageant toutes mes constructions sur son passage. La petite fille parfaite qui jusque là pensait que tout bien faire vous rendait aimable, c'est à dire digne d'amour, était démasquée.

On m'avait vue. Différente, singulière. J'avais honte, et j'étais en même temps tellement heureuse. Car je n'étais plus l'extension d'une attente, d'un être que je désirais. Je n'étais plus l'extension du sein de ma mère, des attentes de mon père, ou de mes enfants. Je n'étais plus l'extension d'une culture qui m'aurait mise à cet endroit. J'étais moi, j'étais une autre. Et oui, j'étais parfaite, parfaitement chiant de perfection, partiellement morte de perfection... mais alors... partiellement vivante aussi.

Et on m'aimait.

On m'aimait, quand même.

[Lire l'article](#)

▶ **OFF SCREEN COLLECTIVE**

OFF_SCREEN
COLLECTIVE

FLIP THE SCRIPT ep.2: Reversing the gaze, WE

ARE NOT ANTS anymore!

[Voir la vidéo](#)

🎙️ **THE JERRY
HYDE PODCAST**



[Écouter l'épisode](#)

🎙️ **SENS
CRÉATIF**



[Écouter l'épisode](#)

🎙️ **VLAN**



[Écouter l'épisode](#)

🎙️ **BALANCE TA
PEUR**



[Écouter l'épisode](#)

TRAJECTOIRE # ENGAGEMENT

Une penseuse haute en couleurs

Mai Hua >E99 - supertimai@gmail.com

Spécialiste beauté, color designer, blogueuse philosophique, réalisatrice de documentaires... Mai Hua (E99) le dit elle-même : les mots manquent pour résumer ses activités. Portrait.



Mai Hua débute sa carrière chez Lancôme. « Ils ont repéré que j'étais créative et m'ont mise sur du développement produit en maquillage. » Elle contribue notamment à sortir le gloss des studios photos pour le généraliser auprès du grand public. « J'ai beaucoup appris sous l'impulsion de mon directeur artistique Fred Farrugia. C'est notamment lui qui m'a initiée à la couleur. » Une passion est née : au bout de quatre ans, elle rejoint en formation continue le département couleur des Arts déco.

CHANGEMENT DE TON

Mai Hua apprend une nouvelle manière de travailler. « Jusque-là, j'étais une bête de concours, une première de la classe, une matheuse aussi. J'ai découvert l'exploration sans note ni évaluation, une approche différente des notions de réussite et d'innovation. »

Elle devient color designer. « C'est un métier qui existe dans les secteurs où il y a besoin de créer et d'assortir des couleurs, comme l'automobile ou le textile. » Elle décroche ses premiers contrats auprès de sa tutrice, notamment en travaillant la couleur en architecture. « Il s'agissait de déterminer comment accompagner une activité humaine et sociale par la couleur. Par exemple, on a défini toute une palette pour une crèche, en fonction des usages des différentes salles – celle où on dort, celle où on mange, celle où on apprend à parler. »

MISE AU PARFUM

En parallèle, Mai Hua reste connectée à son réseau dans la beauté. Et celui-ci manifeste un intérêt grandissant pour son expertise. Armani lui confie un premier brief : « lancer un parfum pour femmes, coloré, alors que la marque était considérée comme plutôt masculine et achromatique ». L'équipe est bloquée depuis six mois. « Ils m'ont ouvert leur placard : 80 maquettes de 80 couleurs différentes, toutes refusées. Or moi, j'étais capable de leur expliquer immédiatement pourquoi chacune avait été retoquée. Par



« À l'heure où notre monde paraît s'effondrer, (...) nous devons travailler plus que jamais sur notre capacité à être ensemble et à nous ouvrir à l'altérité. »

exemple, ils avaient souvent utilisé des couleurs Pantone, alors que ces dernières sont plutôt conçues pour des graphistes, c'est-à-dire pour des supports papier ou écran, en aplat, pas pour du liquide, du flux. » Elle leur propose un bleu fort « mais légèrement violacé pour le côté féminin, avec un dégradé de noir pour le côté effluves ». Le succès est énorme, et lui ouvre de nombreuses portes – dont celles de Louis Vuitton, qui lui confie tous ses parfums.

LA VOIX DE LA RAISON

Au bout de quelques années, Mai Hua lance un blog. « À force d'exercer une activité méconnue voire secrète, j'ai ressenti le besoin de trouver une voix publique. J'avais aussi une envie de transmission, de réflexion philosophique, ainsi que de partage avec des femmes, de sororité. » Elle poste sur son domaine de prédilection, la beauté – mais pas pour recommander des produits ou donner des conseils. « Je me suis mise à filmer des femmes qui m'expliquaient leurs rituels de beauté, et pourquoi elles les avaient adoptés. La question n'était pas : comment appliquer ce fond de teint ? Mais plutôt : pour quelles raisons applique-t-on un fond de teint ? Quel est le sens de ce geste psycho-magique ? » L'initiative génère un engagement très fort, avec beaucoup de commentaires et d'échanges. « Certaines de mes lectrices réunissaient leurs amies pour discuter de mes vidéos ! » Une véritable communauté se constitue, à laquelle se joignent aussi des hommes, poussant Mai Hua à s'interroger sur d'autres sujets, à la fois plus larges et plus intimes : la parentalité, la création, la résilience.

PASSAGE À L'IMAGE

Du blog finit par naître un autre projet : la réalisation d'un documentaire, intitulé Les Rivières. « Le principe reste le même : toucher à l'universel en explorant l'intime à travers la médiation de l'image et du té-

moignage. » Dans ce long-métrage, Mai Hua suit en effet quatre générations de femmes d'une même lignée : sa grand-mère, sa mère, elle-même et sa fille, qui enquêtent sur une prétendue malédiction familiale. « Ce point de départ permet de traiter beaucoup de thématiques : le rapport à la famille, les douleurs que celle-ci peut générer ; la mémoire transgénérationnelle, les legs des ancêtres qui traversent les époques et continuent de nous agiter, même si on n'a pas hérité d'eux directement, consciemment ; et aussi les enjeux politiques, sociétaux, des récits privés, des trajectoires individuelles. Je reçois des messages de femmes du monde entier qui me disent que mon film met des mots sur des expériences qu'elles ont toutes vécues et qu'elles ne savent pas exprimer. » Sorti fin 2019, Les Rivières est toujours en exploitation : « Les projections ont été interrompues par le COVID-19, mais reprennent en ce moment. Vous pouvez aussi le voir sur le site lesrivieres.muha.fr. »

TRAITS D'UNION

Aujourd'hui, Mai Hua alterne entre des formats courts sur son compte Instagram @mai_hua et des formats plus longs. Elle prépare un deuxième documentaire, Make Me a Man, sur les hommes et la vulnérabilité, qu'elle co-réalise avec son conjoint londonien, le thérapeute Jerry Hyde. « Il anime depuis 20 ans des groupes de paroles d'hommes sur leur rapport à leurs parents, aux femmes, au sexe, etc. Après #MeToo, j'ai trouvé important de donner de la visibilité à ce qu'ils faisaient. Car on n'a pas tant besoin de déconstruire la masculinité que d'en proposer de nouvelles, qui ne soient pas toxiques, enrichissent leur vie, et qui permettent aux hommes et aux femmes qui en ont l'envie de vivre ensemble. »

Mai Hua prépare aussi un livre avec la maison d'édition L'Iconoclaste, sur une thématique proche. « J'y explique comment j'ai appris et continué d'apprendre à aimer, c'est-à-dire à me comprendre, comprendre l'autre, à développer de l'empathie, de la bienveillance. Cette leçon me paraît précieuse non seulement sur le plan individuel, mais aussi sur le plan collectif : à l'heure où notre monde paraît s'effondrer, où ses fondements sont profondément remis en cause, nous devons travailler plus que jamais sur notre capacité à être ensemble et à nous ouvrir à l'altérité. »

Propos recueillis par Louis Armengaud Wurmser >E10



ESSECALUMNI.COM#REFLETS#134



ESSECALUMNI.COM#REFLETS#134



« À l'heure où notre monde paraît s'effondrer, (...) nous devons travailler plus que jamais sur notre capacité à être ensemble et à nous ouvrir à l'altérité. »

[Lire l'article](#)

 **LA TERRE, LE CIEL ET NOUS**



[Écouter l'épisode](#)

 **BEREZINA**



[Écouter l'épisode](#)

 **VLAN**



[Écouter l'épisode](#)

 **LA MATRESCENCE**



[Écouter l'épisode](#)

 **AMULETTE**



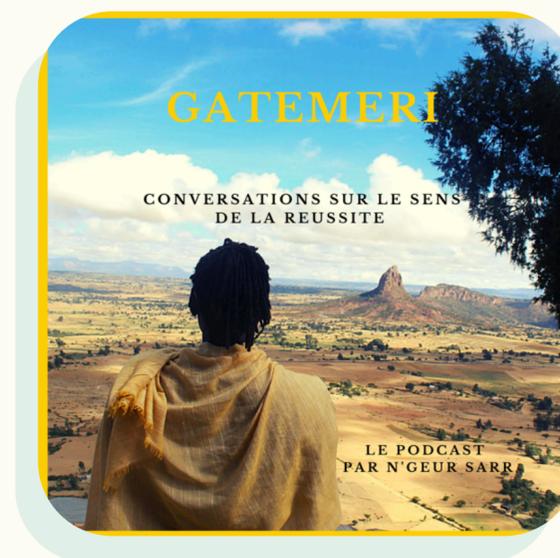
[Écouter l'épisode](#)

 **L'ALÉA**



[Écouter l'épisode](#)

 **GATEMERI**



[Écouter l'épisode](#)

 **SHAPES**



[Écouter l'épisode](#)

LES RIVIÈRES

REVUE DE PRESSE

lesrivieres.maihua.fr

TOUS LES LIENS ET +

TV & LIVE

- [CLIQUE TV, CANAL +](#) « Derrière le chef d'Œuvre Les Rivières » itw de 26min avec Anthony Cheylan
- [CLIQUE TV, CANAL +](#), « Que garder de 2020 ? avec Clément Viktorovitch, Pauline Claviere et Sebastien-Abdelhamid »
- [OFF SCREEN](#), « FLIP THE SCRIPT ep.2: Reversing the gaze, WE ARE NOT ANTS anymore! »
- [RFI](#), « Tiếng Việt: Phát thanh ngày 07/03/2020 »
- [RTS](#), « L'invité du 12h30 - Mai Hua présente le film "Les Rivières" »

ARTICLES

- [CHEEK MAGAZINE](#), « Avec Les Rivières, Mai Hua vient à bout de la malédiction qui hante les femmes de sa famille »
- [FEMMES ICI ET AILLEURS](#), « Cheminer sur Les Rivières »
- [LE COURRIER](#), « La résilience en héritage »
- [LE FIGARO, PORTRAIT DE DER](#) « Mai Hua, blogueuse éclectique »
- [LE TEMPS](#), « Films en ligne : quatre propositions pour plus de diversité »
- [LES GLORIEUSES](#), « L'amour, état de puissance »
- [PSYCHOLOGIE MAGAZINE](#), « L'aventure intérieure »
- [REFLETS](#), « Une penseuse haute en couleurs »
- [ROCKIE MAG](#), « Les Rivières, le film de Mai Hua est désormais disponible en VOD »
- [YOGA MAGAZINE](#), « Je provoque des expériences qui me permettent d'évoluer »

PODCASTS

- [AMULETTES](#), « Quand la créativité guérit »
- [BALANCE TA PEUR](#), « La peur d'être une femme »
- [BEREZINA](#), Épisode 8 : Mai Hua
- [GATEMERI](#), « Challenger son rapport à la perfection »
- [GÉNÉRATION XX](#), « Être pleinement vivant.e »
- [INSENSÉ](#), « Mourir et renaître tout le temps »
- [KIFFE TA RACE](#), « Mémoire familiale et transmission de traumas »
- [L'ALÉA](#), « Comment faire de sa vulnérabilité une force »
- [LA MATRESCENCE](#), « La lignée maternelle, le coeur de la maternité »
- [LA POUUDRE](#), Épisode documentaire Sorcières #3 - L'Antidote
- [LA TERRE, LE CIEL ET NOUS](#), Épisode 4 - Égo & Créativité
- [SENS CRÉATIF](#), « L'art, un voyage initiatique »
- [SHAPES](#), Épisode 2.4
- [THE JERRY HYDE PODCAST](#), Je ne regrette rien
- [VLAN](#), « L'humanisme pour réinventer les masculinités »
- [Vlan](#), « Connaître ses côtés sombres pour être une personne entière »