



Beluga Tree a Caviar uvádzajú

Lanna De Palmaert Emilie Dequenue Stéphane De Groodt

NEBOJ, SOM V POHODE

Réžia
Solange Cicurel

V KINÁCH
OD 9. OKTÓBRA





SYNOPSIS

Keď 16-ročnú Emmu prijmú na jednotku intenzívnej starostlivosti, jej rodičia s obavami čakajú na správy od lekára. Emma si však zvláštne uvedomuje svet okolo seba, no nedokáže s ním komunikovať. Aby pochopila, čo sa deje, musí sa vrátiť do svojej minulosti a rozplieť záhadu náhlej hospitalizácie. Postupne je konfrontovaná s krutou realitou toho, čo sa jej stalo.

**NEBOJ,
SOM V POHODE**



ROZHOVOR SO SOLANGE CICUREL

„Neboj, som v pohode“ Tento film je príbehom 16-ročnej Emmy, ktorá bez zjavnej príčiny upadne do kómy. Film rozplietá, čo sa jej stalo – obráteným spôsobom, ako vyšetrovanie. Je to napínavý thriller s ústrednou témou šikany.

Chcela som ukázať, ako sa z obľúbeného a sebavedomého dievčaťa môže postupne stať obeť – bez toho, aby si to niekto všimol. Šikana je ako pavučina: Emma sa do nej zamotáva čoraz viac a hoci sa snaží uniknúť, nedokáže sa oslobodiť.

Počas filmu opakuje vetu: „Neboj, zvládnem to.“ To je presne to, čo tínedžeri často hovoria svojim rodičom. Ale pravda je taká, že keď vaše dieťa povie „Neboj sa“, práve vtedy by ste mali začať byť v strehu.

Cítila som, že je nevyhnutné túto tému otvoriť – lebo šikana je skutočný mor na našich školách. Filmom chceme zvýšiť povedomie a vyvolať diskusiu.

Téma je dramatická. Ako ste sa ju rozhodli filmovo spracovať?

Nechcela som natočiť vizuálne temný či ponurý film. Naopak – je to film, ktorý pôsobí svetlo a má osloviť široké publikum. Rozpráva príbeh lásky aj priateľstiev – krásnych, ale aj toxických. Zároveň som chcela, aby Emma pôsobila ako dievča, ktoré má všetky predpoklady pre šťastný život: je milá, atraktívna, sebavedomá. A predsa sa stane obeťou šikany. Pretože to sa môže stať komukoľvek.

Vo filme sú prítomní aj Emmi rodičia. Ako ste chceli divákov priviesť k pochopeniu toho, čo sa s ňou deje?

Rodičia to často nevidia – jednoducho preto, že nevedia, kde hľadať. A pritom náznaky tam sú. Na začiatku je Emma farebná, otvorená. Postupne sa mení: vyhýba sa rodičom, oblieka sa do čierneho, tajne fajčí, uzatvára sa a hlavne prestáva komunikovať. Jej rodičia sú pritom úžasní – milujú ju, sú starostliví, a predsa im unikajú tie najdôležitejšie signály. Mala som veľké šťastie spolupracovať s dvoma skvelými hercami, Émilie Dequenue a Stéphanom De Groodtom. Dokázali dokonale zobrazit' rodičov, ktorí si bolestne uvedomujú, ako im ušlo utrpenie, ktoré ich dcére zlomilo život.

**NEBOJ,
SOM V POHODE**

Ako ste našli svoju Emmu, Lannu De Palmaert, pre ktorú je to prvá filmová rola?

Objavila som ju vďaka mojej dcére Nine. Sú dlhoročné kamarátky a Nina ju videla hrať v divadle. Práve som začínala s kastingom, keď mi povedala: „Mami, nehladaj ďalej – je to Lanna.“ Zavolala som jej a spýtala sa: „Počula som, že hrávaš divadlo. Nina tvrdí, že si úžasná. Prišla by si na kasting?“ A vo chvíli, keď Lanna predviedla prvú scénu, bolo mi jasné, že je to ona. Bola to úplne jasná voľba.

Čo spája všetkých tínedžerov v príbehu, sú aj sociálne siete a četovacie aplikácie, ktoré zohrávajú zásadnú úlohu.

Sociálne siete sú v Emminej tragédii kľúčovým faktorom. Keby len naše deti dokázali byť bez nich – alebo aspoň obmedziť ich používanie! Niekedy si hovorím, že by sme sa mali vrátiť k starej dobrej Nokii 3310. Sociálne siete vytvárajú na mladých obrovský tlak. Majú pocit, že obrazovky ich chránia, že im poskytujú odstup a môžu si dovoliť povedať či poslať čokoľvek bez následkov. To však nie je pravda.

Teória nestačí – praktické príklady sú ešte silnejšie. Dúfam preto, že film ukáže tento problém tak, aby si diváci uvedomili, že aj keď úmysel nemusí byť ublížiť, množstvo správ môže mať na človeka devastálny účinok. A samozrejme – nikdy by sa nemali posilať či preposilať sexuálne explicitné správy.

Kino nám dáva jedinečnú možnosť vžiť sa do kože iného človeka. V tomto prípade do kože niekoho, kto je zahltený správami, ktoré postupne ničia jeho život.

**NEBOJ,
SOM V POHODE**

Čo vás pôvodne inšpirovalo k tomu, aby ste tento príbeh rozprávali?

Inšpirovalo ma niekoľko príbehov tínedžeriek, ktoré boli šikanované, aj keď mali milujúcich rodičov – no tí si nedokázali všimnúť, čo sa im deje. A potom narastajúci počet mladých ľudí, ktorí si brali vlastné životy. Chcela som sa tejto téme venovať, ale dlho som nenašla správny uhol pohľadu – až kým mi Elena Tenace neposlala svoj román *Tout ira bien*. Jeho štruktúra ma veľmi oslovila. Rozhodla som sa preto podať príbeh formou vyšetrovania, ktoré umožňuje divákovi sledovať Emminu cestu. Je to jedinečný prístup: Emma si postupne skladá svoje spomienky ako puzzle – začína kamarátmi, pokračuje rodičmi, susedkou – a krok za krokom odhaľuje, čo sa jej stalo.

Vedome ste sa rozhodli tragédii nevyhnúť, neodvrátiť sa od nej. Prečo?

Pretože verím, že toto je realita tínedžerov, ktorí čelia šikane. Je to tragédia – iné slovo na to ani neexistuje. Nie je to niečo, čo sa dá pojať napoly. Nedá sa to obísť ani nad tým zatvoriť oči.

**NEBOJ,
SOM V POHODE**

Aké referencie vás inšpirovali a ovplyvnili počas písania a réžie?

Vizuálne som chcela, aby film pôsobil niekde medzi *Sex Education* a *Euphoria* – dvoma skvelými tínedžerskými seriálmi, ktoré k mladým hovoria ich vlastným jazykom. O tomto som veľa diskutovala so svojím kameramanom, ktorým je skvelý Son Doan. Na začiatku sme chceli vytvoriť veľmi svetlý obraz, ktorý sa postupne stmavuje, ako sa rozvíja dráma.

Hudba vo filme zohráva zásadnú úlohu – presne tak, ako v Emminom živote. Je to jej útočisko vždy, keď sa veci nevyvíjajú dobre, a rovnako je to aj pre veľa tínedžerov. Originálnu hudbu zložil Rémy Lebbos a dopĺňajú ju dve skladby belgickej skupiny Colt. Hudba určuje rytmus filmu a je takmer samostatnou postavou. Veľmi intenzívne sme pracovali aj na zvukovom dizajne, aby odrážal Emmin vnútorný svet – chceli sme, aby divák cítil každý jej nádych, každý úder srdca.

Čo bolo pre vás na tomto filme najdôležitejšie?

Ukázať, že nech už niekto povie alebo urobí čokoľvek, nikto si nezaslúži byť šikanovaný. A zároveň odovzdať jasné posolstvo, ktoré stojí napísané na konci filmu: Ak ste svedkom šikany, ozvite sa!

**NEBOJ,
SOM V POHODE**



ROZHOVOR S EMILIE DEQUENNE

Na úvod, vedeli by ste nám o filme *Neboj, som v pohode* povedať pár slov?

Je to príbeh Emmy, ktorá je v poslednom ročníku strednej školy. Žije typický tínedžerský život – je krásna, inteligentná, plná energie a milovaná svojimi rodičmi. Má všetko, čo by si dievča v jej veku mohlo priať. A predsa postupne zisťujeme, že sa stáva obeťou šikany – takej, ktorá je veľmi nenápadná. To, čo spočiatku vyzerá ako drobnosti, sa krok za krokom mení na skutočnú tragédiu.

Silu tomuto príbehu dodáva práve to, že ukazuje, že šikana môže zasiahnuť kohokoľvek. Ja stvárňujem Emminu mamu – láskavú a blízku rodičku, ktorá však vôbec netuší, čím jej dcéra prechádza. Film zachytáva špirálu šikany bez moralizovania a bez hľadania vinníka. Dáva si čas na pochopenie, skúma ju s veľkou nuansou a dôveruje divákovi, že dokáže porozumieť zákernému mechanizmu, ktorý sa pred ním odvíja.

Čo vás presvedčilo prijať tento projekt?

Tento príbeh je pre mňa osobný, pretože aj ja som bola v tom veku obeťou šikany. Bolo to tragické, veľmi ťažké obdobie. Film som neskôr videla so svojou mamou a keď sme vyšli z projekcie, mala slzy v očiach. Povedala mi: „Je neuveriteľné, že akokoľvek blízka si si so svojím dieťaťom, nič si nevšimneš. Je to skutočne dramatické. Je to tak pravdivé – dieťa ti stále opakuje ‚Neboj, neboj‘ a my nič nevidíme.“

Ako tínedžerka som sa v tom úplne našla. Poznala som, aké je to byť šikanovaná, aj aké je to stáť oproti tým, ktorí šikanujú. Možno práve preto ma táto téma zasiahla tak hlboko a je pre mňa taká silná.

Ako sa film rozhodol uchopiť túto veľmi vážnu tému?

Film nepreháňa a nekáže, no zároveň ponúka množstvo kľúčov k pochopeniu celej situácie. Napriek vážnej téme zostáva pútavý a prístupný širokému publiku. Je vizuálne krásny – na začiatku pôsobí ako klasický tínedžerský film v americkom štýle, čo mi pripomínalo filmy, ktoré formovali moje dospievanie. Je v tom určitá mágia. Myslím si, že je dobré, keď takúto ťaživú tému nesie film s ľahkosťou.

Pre mňa je to film vo verejnom záujme. Mali by ho vidieť najmä tínedžeri, ale aj rodičia a vlastne všetci dospelí. Verím, že osloví mnoho ľudí a dá hlas tým, ktorí ho potrebujú. Je nesmierne dôležité prehovoriť a nenechávať všetko v sebe – lebo to je skutočný jed.

**NEBOJ,
SOM V POHODE**

Aká bola vaša skúsenosť z natáčania s režisérkou Solange Cicurel a s vašimi hereckými partnermi Lannou De Palmaert a Stéphanom De Groodtom?

So Stéphanom sme sa stretli rok predtým na Cabourskom filmovom festivale, kde sme spolu robili rozhovor pre Canal+. Obaja sme vtedy so smiechom – a trochu aj s ľútosťou – konštatovali, že sme spolu nikdy nepracovali. A krátko nato prišla Solange Cicurel s týmto projektom a ponúkla nám možnosť stáť bok po boku pred kamerou. Bolo to, akoby sa naše želanie okamžite splnilo. Veľmi som sa tešila, že som mohla spoznať Stéphanea aj v inom prostredí než len na spoločenských akciách a že sme spolu konečne strávili čas na pláči.

Čo sa týka Solange, je to nesmierne starostlivá režisérka, ktorá sa svojim hercom venuje s obrovskou láskou – a verte mi, to nie je vždy samozrejmé. Je maximálne angažovaná a zároveň nesmierne precízna. To sú dve odlišné, no vzáčne prepojené vlastnosti. Má obrovský talent a dokáže zvládať viacero vecí naraz. Keď si na ňu spomeniem, vybaví sa mi predovšetkým jej dobrota a štedrosť, no zároveň aj pevnosť v tom, čo chce dosiahnuť. Bola skutočnou kapitánkou tejto lode.

A napokon Lanna – je presne ako jej postava Emma: krásna, žiarivá, jednoducho všetko. Ten typ človeka, ktorého by si vybrali upíri (smiech). A myslím, že si to sama ani neuvedomuje. Má neuveriteľnú fotogenickosť a obrovskú emocionálnu silu, ktorú prináša do filmu. Bola pre mňa česť pracovať s ňou – rovnako ako s ostatnými mladými hercami, ktorí boli výnimoční. Som presvedčená, že Solange mala pri obsadení skutočne výnimočný cit.

**NEBOJ,
SOM V POHODE**



ROZHOVOR S LANNOU DE PALMAERT

Mohli by ste nám predstaviť svoju postavu, Emmu?

Emma je šestnásťročné dievča – extrovertná, obľúbená na svojej strednej škole a sebavedomá. Má veľa priateľov, nie je osamelá a pochádza z milujúcej rodiny, ktorá jej poskytuje bezpečné zázemie. Na prvý pohľad má všetko, čo by si tínedžerka mohla priať.

Až do chvíle, keď sa všetko zmení. Emma sa stane obeťou šikany a jej život sa veľmi rýchlo a brutálne premení na nočnú moru. Nenájde pokoj ani v škole, ani doma. Významnú úlohu pritom zohrávajú sociálne siete. Dokonca aj jej najlepšia kamarátka Manon sa od nej odvráti. Emma tak zostáva úplne sama, bez možnosti zdôveriť sa niekomu. Ani len nepomyslí na to, že by o svojom trápení povedala rodičom.

Tí síce postrehnú, že sa mení jej nálada a správanie, no prisudzujú to bežným prejavom dospievania. Je pre nich ťažké uvedomiť si, aká vážna a krutá situácia sa odohráva pred ich očami. A Emma im stále opakuje svoju typickú vetu: „Neboj, som v pohode.“

Vidíte sa v tejto postave?

Táto úloha je pre mňa obzvlášť zaujímavá, pretože často máme pocit, že šikana sa týka len slabších, tých, ktorí sa nevedia brániť. V Emminom prípade je to však inak – vie sa sebavedome vyjadriť, nemá problém ozvať sa a pôsobí silno. Napriek tomu ju postupne zlomí sila skupiny.

Verím, že pomôcť niekomu, kto je šikanovaný, bez toho, aby človek podľahol tlaku okolia, si vyžaduje veľkú zrelosť a niekedy až odvahu. V príbehu však Emmini priatelia ustúpia sile skupiny.

Ja sama som šikanu nezažila v takej miere, ako moja postava vo filme, no stredoškolské roky boli pre mňa aj pre viacerých mojich priateľov veľmi náročné. Je to obdobie, keď človek hľadá vlastnú identitu, prechádza telesnými a vnútornými zmenami, učí sa prijať sám seba a zároveň sa snaží presadiť svoju osobnosť – a obklopiť sa správnymi ľuďmi. To vôbec nie je jednoduché. Aj ja som mala pocit, že bez podpory svojich blízkych by som sa cítila stratená, pretože by som s nimi nedokázala otvorene komunikovať.

**NEBOJ,
SOM V POHODE**

Je toto váš prvý film? Ako ste sa dostali k úlohe v Neboj, som v pohode?

Nakrúcať filmy bol môj sen už od detstva, ale vždy som si myslela, že je to pre mňa nedostupný svet. Postupne som sa toho sna vzdala. Až kým mi jedného dňa nezavolala Solange a nepozvala ma na kasting. Jej dcéra Nina, ktorá je mojou kamarátkou, ma videla hrať v divadle a navrhla mame, aby ma oslovila. Tak som prišla na kasting – a nemohla som uveriť, keď ma vybrali. Hovorila som si: „Naozaj chcete zveriť hlavnú úlohu niekomu, kto nikdy predtým nehral?“ Priznávam, cítila som veľký tlak, pretože som takmer v každej scéne. Ale povedala som si, že ak si ma Solange vybrala, bolo to preto, že vo mňa verila – a verila v moje herectvo.

Ako ste sa pripravovali na rolu?

Najprv som sa na kasting pripravovala dôkladne, s pomocou svojich blízkych a najlepšej kamarátky. Keď ma vybrali, začala sa skutočná práca. Najskôr som čítala scenár sama so Solange. Bola pri mne, veľmi ma podporovala a nikdy jej za to nebudem vedieť dosť poďakovať. Nemala som žiadne skúsenosti, všetko som sa musela učiť od začiatku, a ona ma upokojovala, zatiaľ čo mi nechala priestor skúšať toľkokrát, koľko bolo treba. Scenár sme čítali znova a znova, niektoré dialógy dokonca prepisovala tak, aby zneli prirodzenejšie, keď ich hovorím ja. Robili sme aj fyzické cvičenia – Solange hrala všetky postavy, čo bolo veľmi vážne, ale zároveň aj veľmi zábavné.

**NEBOJ,
SOM V POHODE**

Čo bolo pre vás na pláci najťažšie?

Najväčšou výzvou bolo naučiť sa nevšímať si tridsaťčlenný štáb, ktorý sledoval každý môj pohyb. Na začiatku to bolo veľmi zastrašujúce a náročné. Veľký stres vo mne vyvolávali aj scény s komparzom v škole, kde som musela zahrať silné emócie pod pohľadmi rovesníkov. Mala som pocit, akoby som všade počula šepkanie. Vlastne to bolo takmer presným odrazom toho, čím si prechádza Emma.

A čo vás najviac bavilo?

Stretnutia! Ostatní herci boli úžasní a celý technický tím fantastický. To všetko ma veľmi povzbudilo, aby som chcela pokračovať v práci na filmových plácoch. Všetci mali množstvo skúseností a zážitkov, o ktoré sa radi delili – bolo to fascinujúce.

**NEBOJ,
SOM V POHODE**

Čo by ste povedali svojim priateľom alebo blízkym, aby ste ich povzbudili k zhliadnutiu filmu?

Tento film je podľa mňa vo verejnom záujme – pre mladých ľudí, ich rodičov aj učiteľov. Téma šikany je spracovaná priamo, bez kompromisov a veľmi autenticky. Film odráža realitu života mladých, v ktorom je šikana stále prítomná, a núti nás zamyslieť sa. Prevencia je pritom nevyhnutná, no v školách jej stále nie je dost.

Film zároveň ukazuje, že šikana môže vzniknúť kdekoľvek a zasiahnuť kohokoľvek. Emmin prípad je síce extrémny, ale práve preto je dôležité ho ukázať – mladým aj dospelým. Pomáha rodičom lepšie porozumieť svojim deťom a mladým zas uvedomiť si, že šikana sa skladá aj z maličkostí – z poznámok, slov či správ. Každý k nej môže prispieť, hoci len nevedomky.

Verím, že každý sa v tomto filme nájde – či už cez Emmu, jej priateľov alebo rodičov. Film ponúka príležitosť uvedomiť si, čo šikana znamená a aké je to byť mladý a musieť jej čeliť.

**NEBOJ,
SOM V POHODE**



INFO O FILME

Slovenský názov: NEBOJ, SOM V POHODE

Premiéra na Slovensku: 9. októbra 2025

Originálny názov: TKT

Distribúcia: FOXX MEDIA GROUP

Žáner: dráma, fantasy

Réžia: Solange Cicurel

Obsadenie:

Emma – Lanna De Palmaert

Meredith – Émilie Dequenne

Fred – Stéphane De Groodt

Manon – Lily Dupont

Lou – Elisa Lubicz

Jeanne – Lisa Du Pré

Raph – N'Landu Lubansu

Dĺžka: 83 minút

Formát: Scope (pomer strán 2:1)

Krajina pôvodu: Belgicko



ŠTÁB

Scenár: Solange Cicurel

Réžia: Solange Cicurel

Asistent réžie: Fabrice Couchard

Produkcia: Diana Elbaum & David Ragonig

Vedúci výroby: Charles Kinoo

Lokácie: Vincent Bredael

Kamera (DOP): Son Doan

Zvuk: Rainier Buidin & Julien Vanhee

Kostýmy: Sophie Van Den Keybus

Masky / Vlasy: Lila Vander Elst

Scénografia: Mohamed Ayada & Floris Van Looy

Postprodukcia

Strih: Emilie Morier

Laboratórium a VFX: Clarissa Vermaak