



Ce que
LE CINÉMA
révèle de nous

PLAINPICTURE/CÉDRIC ROULLIAT ET SVETIKO

Sur l'écran, nos émotions, nos désirs, nos dilemmes s'animent, comme volés au quotidien. Miroirs de nos vies, les films nous rassemblent, parfois nous ressemblent, et souvent nous invitent à une douce introspection.

PAR SÉGOLÈNE BARBÉ

P

ulp Fiction en 1994, *La Chambre du fils* en 2002, *Amour* en 2012, *La Vie d'Adèle* en 2013, *Emilia Pérez* en 2024... Tous récompensés au Festival de Cannes, dont la soixante-dix-neuvième édition ouvre ses portes le 12 mai, ces films vous ont peut-être fait sourire, frémir, réfléchir à votre vie... Davantage qu'un simple loisir, le cinéma nous aide-t-il aussi à mieux nous comprendre ? En quoi réside le pouvoir de ces images animées, qui peuvent nous marquer durablement, influençant parfois notre perception de nous-mêmes ou nos décisions ?

DES PERSONNAGES MODÈLES, POUR MIEUX S'ASSUMER

« Pendant longtemps, le cinéma a été considéré comme un simple moyen de divertissement et d'évasion, voire une sorte d'opium du peuple, de machine à fabriquer de l'illusion, rappelle Thibaut de Saint Maurice¹, chercheur en philosophie à l'université Paris-I-Panthéon-Sorbonne. La perspective a changé lorsque, dans les années 1970, le philosophe américain spécialiste du cinéma Stanley Cavell a introduit l'idée que le cinéma constituait aussi un moyen d'éducation pour les adultes, une expérience à travers laquelle on apprenait à mieux se connaître. » En nous projetant dans d'autres histoires et d'autres vies que la nôtre, les films nous ramènent souvent à nous-mêmes. « Meryl Streep dans *Out of Africa*, Sabine Azéma dans *Un dimanche à la campagne*,

Isabelle Adjani dans *Camille Claudel*... J'ai remarqué que les personnages féminins qui me font vibrer au cinéma sont toujours un peu les mêmes : des femmes qui défient les conventions de l'époque et cherchent à tracer leur propre route », reconnaît ainsi Sophie, 51 ans. Par le truchement du grand écran, nous nous identifions souvent à des *role models* qui incarnent des valeurs importantes à nos yeux, nous aident parfois à nous assumer, loin des diktats et des injonctions sociales.

Chercheuse en civilisation américaine à l'université de Bourgogne, Audrey Haensler a ainsi démontré, dans *Long Live Sex and the City* (Le Cherche-Midi, 2025), comment la série culte *Sex and the City* – diffusée en France dans les années 2000 et qui a inspiré sur grand écran deux films éponymes – a aidé bien des jeunes femmes à libérer leur parole sur la sexualité et à mieux vivre leur célibat. « À l'inverse des *James Bond* par exemple, les femmes n'y sont pas regardées comme des objets érotiques, mais comme des sujets du désir, ce qui, à l'époque, était assez rare. En riant ensemble de leurs déboires amoureux, elles reprennent le pouvoir sur le modèle patriarcal et privilégient leur propre épanouissement », analyse la chercheuse.

Adeptes de comédies romantiques², Thibaut de Saint Maurice s'est, lui, longtemps interrogé sur ce goût qu'on dit en général plutôt réservé aux jeunes femmes et souvent moqué par les intellectuels : « J'aime ces histoires de couples que tout semble séparer et qui finissent pourtant par se retrouver, admet-il. En ce sens, le cinéma m'a éduqué car il m'a aidé à accepter en moi une ●●●

EN NOUS PROJETANT
DANS D'AUTRES VIES
QUE LA NÔTRE,
LES FILMS NOUS
RAMÈNENT
SOUVENT À
NOUS-MÊMES



certaine sensibilité, une forme de romantisme que la pudeur ou la société ne me permettaient pas forcément d'exprimer librement. »

DANS LA SALLE OBSCURE, DES ÉMOTIONS PLUS INTENSES

Une larme qui coule lorsqu'on ne s'y attendait pas, un frisson d'excitation ou un rire irrésistible. Dans une salle obscure, l'émotion nous prend souvent par surprise. « Le cinéma agit un peu comme un révélateur en photographie : il nous dévoile progressivement des fragments de notre personnalité ou des vérités intérieures dont nous n'avions pas conscience ou que nous n'avions pas envie de voir », estime pour sa part le réalisateur Alexis Lloyd, dont le film *Group, The Schopenhauer Effect*, inspiré du best-seller³ du psychiatre Irvin Yalom et sorti en mars aux États-Unis, arrivera prochainement sur les écrans français. Le réalisateur se souvient d'*Opening Night*, film de John Cassavetes qui l'a durablement marqué lorsqu'il avait 25 ans, et lui a sans doute ouvert les yeux sur sa propre vocation. « À l'époque, je voulais être baroudeur ou grand reporter, raconte-t-il, mais, bizarrement, c'est au personnage principal du film que je me suis identifié : une actrice vieillissante, qui crée beaucoup de remous autour d'elle pour recréer son rôle à sa manière le soir de la première. J'ai compris alors que ma vie était peut-être ailleurs, dans un métier artistique, qui consiste toujours à déconstruire, dans une certaine mesure, ce qui a été pensé et préparé par d'autres, pour se le réapproprié à sa manière. »

Contrairement aux séries que nous regardons dans des espaces quotidiens, assis sur le canapé ou scotchés au petit écran d'un téléphone portable dans les transports en commun, la magie du cinéma opère d'autant plus qu'elle se produit dans des moments exceptionnels, hors du temps, où nous sommes happés par un grand écran, entièrement présents à ce que nous faisons. « Le cinéma suppose un engagement physique : on se déplace pour voir le film, on s'assied dans un fauteuil uniquement dédié à cette activité dans lequel on oublie souvent l'endroit où on est, poursuit Alexis Lloyd. Se retrouver dans le noir avec des inconnus, dans une salle où l'on n'est pas censés bavarder ou faire de bruit, cela ressemble un peu à une



messe ou à une sorte d'expérience spirituelle laïque. »
 Forme d'immersion sensorielle – miroitement d'images, de sonorités, de lumières... –, le cinéma s'adresse autant à notre corps qu'à notre esprit. « Ce qui le distingue des autres médiations artistiques, c'est qu'il fonctionne sur un mode énergétique, résume le psychologue Lionel Souche, directeur de la collection "La psychologie fait son cinéma" aux éditions InPress (inpress.fr). Si le spectateur semble passif et contemplatif, il est pourtant extrêmement stimulé, grâce à des images en mouvement qui réveillent en lui des sensations, des émotions et la possibilité d'en penser quelque chose. »

UNE EXPLORATION DE SOI ET UNE INVITATION AU DIALOGUE

Le psychologue raconte ainsi qu'un de ses patients a fait une levée d'amnésie traumatique après avoir regardé *La Pianiste* de Michael Haneke, qui explore la relation d'emprise entre une professeure de piano et son élève. « À partir de l'espèce de vide qu'il avait ressenti devant ce film, il a pu élaborer au fil des séances et revenir sur une partie douloureuse de son histoire qu'il avait jusqu'ici refoulée, poursuit Lionel Souche. Les films peuvent ainsi réveiller ce qu'on appelle en psychologie les "fueros", ces réservoirs de mémoire qui existent à



l'intérieur de nous mais qui ne sont pas encore assez mûrs pour qu'on puisse y corréler une pensée. » Dans son cabinet, les films servent souvent de support à l'exploration de soi-même. « J'avais aussi une patiente qui avait été scandalisée par l'une des scènes ultraviolentes de *Kill Bill*, se souvient-il. De par son histoire difficile, elle aurait pu avoir envie de se venger : si cette scène la choquait tant, c'est sans doute parce qu'elle la mettait en contact avec une partie violente d'elle-même liée à la haine et au ressentiment qui la mettait mal à l'aise. » C'est souvent en partageant avec d'autres – psy, famille, amis, communautés de fans sur Internet... – les interprétations ou les ressentis qu'ils suscitent

en nous que les films peuvent nous aider à mieux comprendre nos peurs, nos désirs, notre histoire... « La plus grande force du cinéma est sociale : c'est celle qui offre à chacun d'entre nous l'opportunité et le plaisir, sans trop d'intimidation, de prendre la parole sur des œuvres que nous aimons ou détestons », note ainsi le sociologue Emmanuel Ethis⁴.

Éminemment populaire, le cinéma nous rassemble, nous aide aussi à mieux nous comprendre de manière collective. Les films sur la Shoah (*La Liste de Schindler*, *La vie est belle...*) apaisent peut-être notre rapport au passé, ceux qui mettent en scène des personnages handicapés (*Intouchables*, *Un p'tit truc en plus...*) ou malades (*Philadelphia...*) pointent parfois nos préjugés et nous éduquent sans doute à davantage de tolérance. Voyage collectif qui nous projette aussi parfois vers l'avenir, via les films d'anticipation ou de science-fiction, le cinéma nous permet d'explorer différentes temporalités, de mieux saisir notre époque, d'accompagner aussi les plus jeunes dans la découverte du monde et de leur monde intérieur. « Regarder le film *Harry Potter avec mon fils de 10 ans* a été une expérience très constructive car nous en avons beaucoup discuté, raconte Sandra, 40 ans. Cela l'a aidé à apprivoiser ses peurs, à réfléchir à ce qu'il aurait fait à la place des héros, à faire la dif-

UN CERTAIN REGARD SUR LA SANTÉ MENTALE

Plus que jamais, les salles obscures nous aident à explorer notre psyché et à mettre en lumière, un peu comme chez un thérapeute, ce qui fait obstacle à notre épanouissement.

La schizophrénie dans *Black Swan* (Darren Aronofsky, 2011), les TDAH dans *Mommy* (Xavier Dolan, 2014), la bipolarité dans *Les Intranquilles* (Joachim Lafosse, 2021), la perversion narcissique dans *L'Amour et les Forêts* (Valérie Donzelli, 2023), l'autisme dans *Différente* (Lola Doillon, 2025)... Ces dernières années, le cinéma est devenu un espace de reconnaissance de plus en plus important pour les troubles psychiques, qu'il contribue à déstigmatiser et à mieux faire connaître. Autrefois, souvent dépeint comme froid, omniscient ou maléfique, le personnage du psy a pris, lui aussi, une autre dimension grâce à des films ou séries à succès (*En thérapie*, *Empathie...*) qui le présentent de manière plus humaine et moins caricaturale.

férence entre la magie et le monde réel. » « Un adulte a tout un parcours de vie qui lui permet de relativiser ce qu'il voit à l'écran et d'élaborer à partir de cela. L'enfant, lui, n'a pas cette maturité, d'où l'importance de l'accompagner pour faire ce travail avec lui », commente Lionel Souche. Au cinéma, tout est plus fort, plus radical, plus choquant, un peu comme dans les rêves, on peut y expérimenter des sensations fortes en toute sécurité. Provoquant une catharsis qui nous permet parfois de nous défouler, de transgresser nos tabous ou nos limites pendant au moins une heure et demie, il sera encore plus fécond dans notre vie si nous en faisons une occasion de discussion et de partage. ●

1. Thibaut de Saint Maurice, auteur avec Hervé Glevarec et Clément Combes du livre *Des séries qui comptent, sociologie d'un goût contemporain* (Éditions de l'Aube, 2026).

2. Thibaut de Saint Maurice a préfacé le livre *Les Comédies romantiques* de Marianne Levy (Hoebeke, 2023)

3. *La Méthode Schopenhauer* d'Irvin Yalom (Le Livre de poche, 2014) avait déjà inspiré une websérie, *Group*, à visionner gratuitement (en anglais) sur YouTube @GROUPtheseries.

4. Emmanuel Ethis, auteur entre autres de *Sociologie du cinéma et de ses publics* (Armand Colin, 2018).