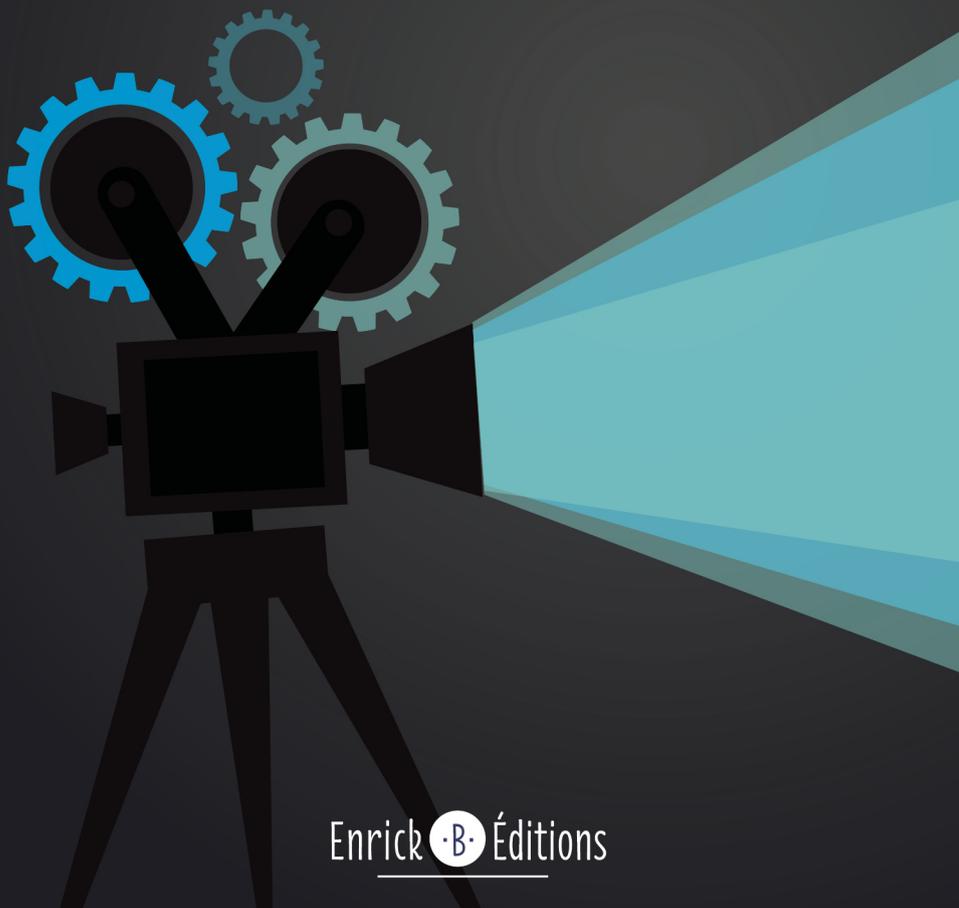


NATHALIE FAUCHEUX
Préface de SOPHIE LELLOUCHE

CINÉMATHÉRAPIE

Quand les films font du bien



Enrick · B · Éditions

CINÉMATHÉRAPIE

NATHALIE FAUCHEUX

CINÉMATHÉRAPIE

Quand les films font du bien

Enrick 
— ÉDITIONS —

© 2019 Enrick B. Éditions, Paris
pour la traduction en français
www.enrickb-editions.com
Tous droits réservés

Conception couverture : Marie Dortier
Réalisation couverture : Comandgo

ISBN : 978-2-35644-383-0

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Préface

Ce qui suit n'est pas vraiment une préface mais plutôt un coup de cœur pour un livre qui nous parle de cinéma. Un de plus ? Non, car il ne s'inscrit dans rien de ce que j'ai pu lire auparavant. Ce n'est ni un livre d'entretiens menés par des réalisateurs ou des historiens, ni un précis d'histoire du cinéma, ni même un ouvrage esthétique.

Comme l'annonce le titre à la fois poétique et clinique du très beau livre de Nathalie Faucheux, qu'un film traite d'une pathologie ou qu'il apporte la douceur qui manque à votre existence, dans les deux cas, vous irez mieux en sortant d'une salle de cinéma.

Le cinéma est un outil thérapeutique merveilleux, il agit comme un vaccin fait à partir de lumières et de sons. Voir un film, c'est partir à la rencontre de l'univers d'un réalisateur et finalement se trouver soi, malgré soi.

Billy Wilder déclara au sujet du film *Les Plus Belles Années de notre vie* de William Wyler : « C'est un film merveilleux qui me fait pleurer chaque fois que je le regarde. Et pourtant, je suis un dur : Shakespeare me fait rire ! »

Moi-même, je me souviens de n'avoir rien compris au film *2001, l'Odyssée de l'espace* de Kubrick la première fois que je l'ai vu, pourtant je n'ai eu de cesse de vouloir le voir et le revoir. À chaque fois, ce film me bouleversait, il réveillait en moi des émotions et un vertige que je ne saisisais pas. Sans aucun doute, mon corps avait compris

ce que mon intellect allait comprendre des années plus tard.

Alice Ovitz, l'héroïne de *Paris-Manhattan*, mon premier film, refusait de vendre des antidépresseurs à une cliente dépressive, préférant lui prescrire à la place trois comédies de sa DVD-thèque pharmaceutique. Pour cette pharmacienne atypique, le cinéma était plus efficace que la chimie et Woody Allen l'ami imaginaire parfait qui manquait à sa vie.

Évidemment, cette idée m'est venue de mon expérience personnelle. Combien de fois me suis-je réfugiée au sous-sol d'un cinéma de quartier pour y trouver des réponses à des questions, un réconfort à une angoisse, comme si descendre les escaliers du long couloir qui mène à la salle de projection était déjà le commencement de la thérapie. Dans l'obscurité d'une salle de cinéma, la lumière jaillit en vous : passage d'un inconscient à un autre, du réalisateur au spectateur, de l'obscurité à la lumière.

Si le cinéma ne guérit pas le spectateur, il le console à coup sûr et ce n'est déjà pas si mal ! Sortir d'une salle de cinéma, c'est avoir été pris dans des bras chauds pendant deux heures : ça revigore, ça pulse, ça donne de l'énergie !

Le cinéma, c'est vivre mille vies, mille vies qui vous aident à vivre une vie : la vôtre. Voir un film, c'est commencer une conversation avec soi et le monde.

Comment ne pas croire en la vie après avoir vu *Chantons sous la pluie* ? Comment ne pas croire en soi après avoir vu *Tootsie* ? À l'amour après *Il était temps*, et se réconcilier avec sa mère après avoir vu *Talons aiguilles* ?

Le cinéma est le meilleur antidépresseur jamais inventé par l'homme, car il interroge sur des questions que nous cherchons à éviter ou à oublier.

E.T. est la réponse de Steven Spielberg au divorce de ses parents et la plus belle consolation pour tous les enfants de divorcés.

Il y a quelque chose de savoureux dans cette réponse, car elle transforme les épreuves de la vie en force créative !

Décapsuleur d'énergie, de mouvement, de remise en cause, le cinéma agit en nous et nous fait agir. Car si nous sommes passifs assis sur nos sièges, les émotions bougent, cette déconnexion avec le réel opère une connexion avec nos émotions, notre inconscient, nos secrets. Le cinéma nous libère de nous-mêmes. C'est la rencontre entre la vision d'un réalisateur et la nôtre. Quand la rencontre a lieu, le bouleversement opère.

Toutes ces idées sont merveilleusement développées dans le livre de Nathalie Faucheux. Sa lecture donne de la force et encourage à se surpasser grâce à ces modèles cinématographiques.

À coup sûr, ce livre plaira au plus grand nombre tout simplement parce qu'il parle à tous. Aux souffrants et aux amoureux du cinéma, aux optimistes et aux pessimistes, il parlera à tous ceux et celles qui aiment l'aventure que propose le long couloir souterrain qui mène au grand écran de cinéma.

Bon voyage au lecteur qui aborde ce livre et auquel je souhaite autant de plaisir que j'en ai éprouvé moi-même.

Sophie Lellouche
Réalisatrice

Remerciements

Merci à Sophie Lellouche, ma bonne fée. Merci au docteur Élie Hantouche pour ses précieux conseils. Merci enfin à mes parents pour leur soutien indéfectible.

Avant-propos

Le cinéma est un puissant vecteur d'émotions.

Il nous permet de projeter sur un écran nos propres destins, de trouver des solutions à nos problèmes, des réponses à nos questions, de panser nos blessures ou de dynamiser nos trajectoires de vie.

À travers ce livre, nous verrons d'abord de quelles pathologies le cinéma a su s'emparer pour réaliser des chefs-d'œuvre, des exemples typiques de situations qui illustrent parfaitement les maux dont l'âme peut parfois être malade.

Dans une seconde partie, je vous présenterai une sélection de films qui méritent l'analyse et un regard différent de celui du simple spectateur, afin d'y puiser une étincelle magique (parfois bien cachée) pour tout simplement aller mieux.

Introduction

Il est des moments, dans la vie de chacun d'entre nous, où l'on cherche des moyens de se raccrocher à n'importe quelle solution pour se sentir mieux.

Depuis *Mary Poppins*, le tout premier que j'ai vu au cinéma, je n'ai cessé d'envisager les films comme un remède à mes problèmes. Un des messages essentiels de cette œuvre est d'ailleurs : « *Just a spoonfull of sugar helps the medicine go down* » ou, tel qu'il fut traduit dans la version française, « juste un morceau de sucre qui aide la médecine à couler, ça vous rend la vie plus belle ! ».

Dès lors, pourquoi ne pas essayer de se servir du cinéma comme d'une bible dans laquelle puiser des films tels des médicaments qui pourraient nous soulager un temps ? Le but de ce livre est de poser un regard différent sur le septième art, de l'appréhender comme une béquille qui nous aiderait, peut-être, à être plus forts.

Tout le monde peut, à un moment donné de son existence, être confronté à la maladie mentale, un simple coup de blues ou un échec amoureux, un moment de solitude ou de découragement... Un proche, un ami, nous-mêmes, pouvons connaître des périodes de troubles qu'il est parfois difficile de surmonter seuls. Ce livre propose de mettre en parallèle un certain nombre de troubles mentaux et des films qui les mettent en scène. À travers eux, il s'agit de tenter de mieux cerner le trouble et de le comprendre.

J'ai souhaité créer un guide psychologique avec l'aide du cinéma.

Enfin, à titre personnel, j'ai remarqué que certains films me faisaient du bien quand je les utilisais comme films de chevet. Pourquoi alors ne pas les partager ? Ce qui marche pour moi pourrait peut-être fonctionner sur les autres.

Voilà l'utilité de ce livre : regarder les films avec un œil différent pour déconstruire les idées préconçues, souvent fausses, sur les maladies mentales, et essayer d'utiliser ce médium de manière thérapeutique.

Le cinéma est à mes yeux un pansement. Il faut l'envisager comme tel pour en extraire le maximum d'effets positifs. Il sert de miroir à notre psyché, favorisant l'émergence d'émotions diverses. Grâce à lui, nous pouvons, par exemple, accéder à un grand calme intérieur, un peu comme la méditation. Nous pouvons ainsi entrer en résonance avec des dimensions de notre inconscient et mettre le doigt sur des blocages ou des problèmes dont nous ignorions jusqu'alors l'existence.

Les films ne donnent pas seulement à suivre des histoires pouvant nous emmener dans des dimensions inconnues, mais nous poussent à penser, à réfléchir, à prendre conscience de qui nous sommes, comme face à un miroir tendu... Ils aident à remettre les choses en perspective et le but ultime est alors de ressentir, d'éprouver un sentiment de paix intérieure.

Avec ce livre, il s'agit de donner au lecteur quelques pistes à explorer pour aller dans ce sens. Tenter de dénouer les tensions avec efficacité grâce à un médium à la portée de chacun. On pourrait vulgairement dire qu'il s'agit de se raconter de belles histoires pour améliorer sa vie. Mais les histoires peuvent aussi être affreuses, horribles, tristes ; chacun trouvera son exutoire en fonction de sa sensibilité.

Il faut bien comprendre que le cinéma est là, à notre portée, tel un vivier inépuisable de films pour se soigner. Inventons une nouvelle façon de regarder ces œuvres, pour

en faire une cure, comme on va chez le médecin pour obtenir un remède.

Regarder un film, dans une salle de cinéma ou sur un écran chez soi, permet à tout le monde de s'abandonner quelques instants à l'univers fantasmagorique d'un réalisateur. C'est accepter un autre imaginaire, une autre réalité, découvrir, aller à la rencontre d'autrui par le biais d'une ambiance visuelle et sonore artistique.

Le cinéma et la psychanalyse ont tous deux vu le jour à la fin du XIX^e siècle. C'est une heureuse coïncidence, n'est-ce pas ? Jouons donc avec l'un et l'autre, profitons des connaissances de l'un et des apports de l'autre pour tout simplement essayer d'aller mieux. Car, oui, l'essentiel est d'être heureux, de réussir à continuer sa route du mieux que l'on peut. Peu importe le moyen d'y arriver, et nous avons là un merveilleux outil à notre disposition. Nous n'allons pas nous en priver !

Freud a longtemps travaillé sur les rêves, et on peut dire que d'une certaine manière, le cinéma s'apparente aux rêves puisqu'il semble permettre aux émotions enfouies de refaire surface et de créer une mise en abîme. Il ordonne et donne du sens. Comme dans un tableau, les films nous mettent en scène et, par un processus d'identification, de projection, permettent d'avoir un certain recul sur l'image que l'on a de soi, à travers les histoires racontées, les personnages que l'on croise. Un film peut alors nous aider à comprendre notre place et notre rôle dans le monde, et surtout nous apporter une vision plus claire de nous-mêmes. Tout cela, à condition de savoir le regarder. Car si l'art est un mode de communication, les films sont des messages importants, chacun avec leur propre thématique, leur propre histoire et leurs mille regards sur la vie. Ils peuvent se révéler des miracles de sens et permettre à l'esprit de trouver sa voie.

Le cinéma agit comme une religion, avec ses rites, ses pratiques, ses mythes.

Les spectateurs entrent en communion lorsqu'ils regardent un film ensemble dans une salle de cinéma. Quelque chose de l'ordre du non-dit se passe et permet une cohésion sociale. Le cinéma pousse la conscience collective à réagir, car il est porteur de sens. Chaque projection veut dire quelque chose, elle force le spectateur à prendre son destin en main. Celui-ci passe ainsi de simple témoin à acteur de sa vie, s'il regarde le film avec soin. En effet, parce que nous sommes attentifs à tel ou tel film, il est possible d'en tirer des conclusions, des chemins de vie, des itinéraires à suivre. Pour cela, l'écoute est importante, la concentration aussi.

Le cinéma donne des idées, il permet de stimuler les sens, l'intelligence. Avec lui, il est facile d'atteindre la félicité : il suffit d'être prêt à recevoir ce que l'image, le son et les dialogues peuvent donner de meilleur. C'est un fait : l'art est un moyen merveilleux de prendre part à la vie, d'en faire partie. Il permet au spectateur de se révéler à lui-même.

C'est exactement cela, le cinéma : un condensé de vie, d'émotions. Nous regardons des histoires qui font écho en nous, qui font appel à des sentiments qui peuvent parfois être enfouis et ne demandent qu'à être révélés. Car le cinéma est un vecteur inouï de rire, de joie, de tristesse, d'angoisses aussi. Il suffit de constater à quel point il permet d'explorer des recoins de l'inconscient du spectateur et de le guérir parfois de blocages qui peuvent être à l'origine d'une souffrance.

Enfin, le cinéma présente l'intérêt de pouvoir se créer un monde à soi. Lorsque nous regardons un film, nous sommes à la merci des images, mais nous créons aussi tout un univers de symboles qui nous est propre. C'est un peu comme si le film ne faisait qu'un avec notre inconscient et qu'il se mettait à distiller des images dans notre cerveau, des images qui s'assemblent pour créer un autre film : celui que nous recevons. Et grâce à ce film-là, nous pouvons intervenir dans le scénario et commencer à prendre part à l'histoire.

Ainsi, nous devenons acteur de notre propre vie et les choses commencent à se mettre en ordre d'elles-mêmes.

Voilà pourquoi les sensations perçues devant un film s'apparentent parfois à un remède. Un dialogue, une image, un personnage peuvent guider vers le salut. Des questions sont soulevées, dont parfois nous ignorions l'intérêt. « Suis-je à la bonne place dans ma vie ? » nous suggère *Lost in Translation*. La vie n'est-elle pas plus facile à vivre si on y ajoute sa propre bande originale en chantant comme dans *Tout le monde dit I love you* ? Malgré les épreuves et les combats, si on est positif, tout peut arriver, nous enseigne *La guerre est déclarée*. Le cinéma implique la personne directement dans l'expérience artistique en la projetant dans une histoire, dans un contexte qui peut durer au-delà de la projection.

Il faut se positionner devant un film en se disant : « Ce film a quelque chose à m'apprendre. Il y a forcément un message que je peux retenir pour moi-même, pour ma propre vie, qui va m'aider à avancer, à résoudre un problème même minime. »

Chaque film peut offrir une raison d'être si on est capable de la saisir, de l'entendre et de la voir. Dans chaque histoire se cache un remède, une clé magique pour nous aider à aller mieux et avancer. Même le film le plus raté, le plus anodin, le plus confidentiel, a quelque chose à offrir. C'est ainsi qu'il faut envisager le cinéma.

Mais il faut être prêt à cet échange, il faut savoir se mettre à l'écoute et être ouvert pour recevoir ce cadeau. Les films sont des mines d'or à aller chercher, il faut creuser pour découvrir ce trésor enfoui qui ne demande qu'à s'offrir à qui veut bien l'accepter. Je veux l'affirmer ici : le cinéma est l'invention médicale artistique la plus inattendue qui soit.

Un film est l'égal d'un médicament.

Parfois, sans même comprendre pourquoi, on ne se lasse pas de regarder un film encore et encore. C'est que ce film

tente de nous dire quelque chose. C'est une nouvelle façon de s'aider soi-même à se raconter, à se découvrir. Certaines histoires nous bouleversent au point de nous transformer. En s'appuyant sur elles et sur notre imaginaire, nous devons nous réinventer. Nous devenons alors les créateurs de notre vie, comme un réalisateur justement. Nous devons jouer et nous approprier les images et les messages des films, comme celles de notre destin. Nous devons nous mettre en scène pour mieux scénariser notre quotidien et avoir un certain recul, tel un chef d'orchestre ayant une vision d'ensemble. Cela peut vraiment aider à avoir de la perspective sur ce qui nous arrive, il suffit de se sensibiliser à ce qui se cache derrière l'image. Il ne s'agit pas de simplement ingérer les films, mais de les regarder en les vivant. De se poser la question : « Qu'y a-t-il, dans ce film, d'essentiel à ma propre vie ? » Si les personnages nous touchent, c'est parce qu'ils servent à calfeutrer nos manques. Ils symbolisent des parties de nous qui demandent à s'exprimer et à être entendues.

Un film possède la faculté de nous pousser à agir, car notre inconscient cherche un moyen extérieur pour nous révéler à nous-mêmes. Voilà pourquoi les films ont un réel impact sur notre état : ils animent des émotions et les émotions sont contagieuses, on les ressent en notre for intérieur comme si nous vivions les scènes. On peut ainsi dire qu'il existe un avant et un après visionnage.

Les films changent la vie. Il faut alors savoir se poser les bonnes questions : que voyons-nous dans tel film qui peut nous être utile ? Quel message, même le plus insignifiant, peut être retenu et nous servir par la suite ? Que nous font ressentir les personnages ? Que se passe-t-il émotionnellement lorsque nous regardons ce film ?

Autant d'interrogations pour s'aider soi-même face à l'écran et s'apercevoir de choses que l'on ignorait jusqu'alors.

Il y a un côté universel dans la démarche d'essayer d'aller mieux grâce au cinéma. En effet, il existe assez de films pour tenter de résoudre n'importe quel problème. Tout ce qu'il y a à faire, c'est de chercher LE film qui nous aidera à être un peu plus heureux. Le cinéma va nous permettre de faire nos propres choix, de prendre certaines décisions. Nous faisons face, nous ne sommes plus dans le déni face aux films, car ils nous autorisent à être vraiment nous-mêmes. Le temps du visionnage, on est à nu, on se projette. On s'identifie aux personnages, on vit une autre vie. Le processus de projection permet au spectateur de trouver son propre chemin grâce aux multiples pistes qui lui sont offertes. Les scénarios se succèdent et offrent un grand choix de solutions à nos énigmes de vie.

Tout fait sens. Il suffit de savoir regarder et écouter.

Chaque film peut nous aider à nous connecter à nos plus profondes émotions, à sortir du déni, à nous confronter à nos problèmes personnels tout en nous divertissant. Le cinéma nous aide également car nous le regardons dans un contexte sécurisant, chez nous ou dans une salle. Nous pouvons alors nous relaxer et être ainsi plus réceptifs aux messages et leçons que nous apportent les œuvres.

Enfin, il faut apprendre à être patient, un film s'apprivoise. Certaines émotions peuvent remonter à la surface face à certains thèmes abordés et créer un blocage. Il suffit alors d'attendre et de visionner de nouveau le film plus tard pour faire face et comprendre. Avant tout, il faut prendre du plaisir, s'amuser à regarder un film. Il faut chercher à comprendre les réticences, mais aussi accueillir les belles révélations qui peuvent s'offrir à nous. Il s'agit avant tout de passer un bon moment, tout en trouvant une aide utile à la résolution de nos conflits.

Le cinéma est aussi un voyage qui nous permet de découvrir l'outil thérapeutique le plus puissant et le plus inspirant

qui puisse exister. Les films deviennent nos alliés, car non seulement ils renferment des réponses à nos problèmes, mais ils ont aussi le pouvoir de nous donner des idées et de nous guider pour agir, prendre des décisions et améliorer notre vie. Rendons-nous bien compte que, contrairement à la « vraie » vie, le cinéma nous offre une certaine forme de sécurité, d'intimité et de contrôle dont nous avons besoin afin de ressentir pleinement nos émotions et trouver des réponses à nos problèmes. Nous ne craignons rien face à un film. C'est juste un professeur, un guide et un soigneur. Nous nous sentons en sécurité lorsque nous le regardons. La réalité qui nous est montrée est semblable à la nôtre, mais elle est aussi complètement « dissociée ». En tant que spectateurs, nous sommes invités à faire partie de cette réalité, mais nous ne sommes pas tenus responsables du déroulement des événements du scénario. Cela permet un certain recul et le processus de soin et d'apaisement peut alors commencer.

Les films sont de formidables outils pour aller mieux. Cela s'explique par le fait que les informations et les émotions passent plus facilement par notre sens visuel. Les réalisateurs réussissent à capturer toute la richesse de ce sens-là dans leurs œuvres. Si l'on ajoute à cela le sens auditif, on arrive à créer l'expérience la plus réaliste du rêve éveillé. Le spectateur entre en transe, dans un état de réception, de concentration et d'attention, absorbé par le scénario et les personnages. Lorsqu'on regarde un film, un lien immédiat s'installe entre lui et le spectateur, et tous les artifices qui font de ce film du cinéma disparaissent pour s'inscrire directement dans le subconscient du spectateur. Celui-ci fait alors l'expérience d'un état dissociatif où sa propre existence est temporairement suspendue, où le stress, les conflits, les problèmes du jour n'existent plus.

Aucun autre art ne permet une telle immersion et un tel abandon de soi. Ce n'est d'ailleurs pas pour rien que nombreux sont ceux qui considèrent le cinéma comme la forme

de communication de masse la plus influente. Les films sont devenus tellement présents dans nos cultures qu'ils semblent être le miroir dans lequel nous nous regardons chaque jour. Leur impact social s'étend tout autour du globe. Il n'y a rien de plus facile aujourd'hui que de regarder un film. Les plates-formes à disposition sont nombreuses.

Le cinéma a plus d'influence que tous les autres arts réunis. Son pouvoir s'étend et se ressent parmi tous les âges, les genres, les nationalités, les cultures et même les époques. Il est devenu omniprésent dans notre société et pourtant, le public a encore très peu conscience de l'utilité bienveillante qu'il peut avoir sur notre vie. Lorsqu'un film est projeté, cela nous donne le contrôle parce qu'il nous présente une réalité qui ressemble à la nôtre, mais qui n'est pas tout à fait semblable. Nous évaluons alors des situations, des personnages à l'écran, que nous avons du mal à reconnaître dans notre propre vie puisque nous y sommes immergés. Il suffit de partir à la chasse au trésor pour trouver les films qui nous parlent.

Voici donc un secret : le cinéma nous permet d'accéder à de telles émotions qu'il est urgent de s'en servir pour essayer d'aller mieux.