

## **C'est la vie. Ce que le cinéma révèle de nous**

Titre(s) : C'est la vie. Ce que le cinéma révèle de nous [[periodique]] / Ségolène Barbé

Ensemble : Psychologies 481

Auteur(s) : Barbé, Ségolène

Editeur, producteur : 01/05/26

Description matérielle : pp.52-57

ISSN : 0032-1583

Note sur la description matérielle : 7

Résumé ou extrait : Miroir de nos émotions, de nos désirs et de nos dilemmes, le cinéma agit comme un outil d'introspection autant qu'un divertissement. L'article montre comment les films permettent de mieux se comprendre en s'identifiant à des personnages qui incarnent des valeurs, des aspirations ou des conflits intérieurs. Cette projection dans d'autres vies aide parfois à s'assumer davantage, comme le montrent les exemples de figures féminines inspirantes ou de séries comme Sex and the City, qui ont contribué à libérer la parole de jeunes femmes sur la sexualité et le célibat. L'expérience de la salle obscure renforce cet effet. Le déplacement, le grand écran, le silence partagé et l'immersion sensorielle rendent les émotions plus intenses qu'à domicile. Le réalisateur Alexis Lloyd décrit le cinéma comme un révélateur de vérités intérieures, tandis que le psychologue Lionel Souche explique que le spectateur, loin d'être passif, est fortement stimulé par les images en mouvement. Les films peuvent aussi servir de support thérapeutique. Dans la pratique clinique, certaines œuvres réveillent des souvenirs enfouis, mettent au jour des zones de violence, de honte ou de douleur, et ouvrent un travail d'élaboration psychique. Le cinéma devient alors un point d'appui pour explorer son histoire personnelle. Sa force est également sociale et collective. Discuter d'un film avec un proche, un thérapeute ou une communauté permet de mieux comprendre ses propres réactions. Les œuvres traitant de la Shoah, du handicap, de la maladie ou des troubles psychiques contribuent à interroger les préjugés, à développer la tolérance et à mieux saisir le monde contemporain. Chez les enfants, cet accompagnement est jugé essentiel : un film peut aider à apprivoiser la peur, à réfléchir aux choix des personnages et à distinguer imaginaire et réalité. Le cinéma offre ainsi une catharsis temporaire, d'autant plus féconde lorsqu'elle se prolonge dans l'échange....

Sujet - Nom commun : Identification -- Personnages fictifs -- Au cinéma  
Identification -- Personnages fictifs -- Psychologie