

# Le théâtre intérieur

Entretien avec Anouk Grinberg

*par Ivan Jablonka*

---

**En dialoguant avec des neuroscientifiques, Anouk Grinberg montre que le mentir-vrai des acteurs met en jeu des mécanismes cérébraux impliquant la mémoire, les émotions et le corps. La comédienne est plusieurs personnes à la fois, sans cesser d'être elle-même.**

---

Anouk Grinberg est actrice de théâtre et de cinéma. Elle a commencé sa carrière à l'âge de 13 ans. Elle a joué dans de nombreuses pièces, sous la direction de Patrice Chéreau, Alain Françon, Jacques Lasalle, Bernard Murat ou Marc Paquien, ainsi que dans une trentaine de films, comme *Merci la vie* de Bertrand Blier et *Un héros très discret* de Jacques Audiard. En 2019, elle a conçu *Rosa, la vie*, un spectacle à partir des lettres de Rosa Luxemburg. Elle se consacre également à la peinture. Elle vient de publier *Dans le cerveau des comédiens. Rencontres avec des acteurs et des scientifiques* (Odile Jacob, 2021).

*La Vie des Idées* : Ce n'est pas la première fois qu'on s'interroge sur le jeu des acteurs, pour déterminer s'il est vrai ou faux, sensible ou de sang-froid. Tel est le point de départ de Diderot dans son *Paradoxe sur le comédien*, écrit vers 1770. Votre démarche est différente. Comédienne de métier, vous avez interrogé des

**neuroscientifiques<sup>1</sup>, ainsi que des confrères et des metteurs en scène, pour savoir ce qui se passe dans le cerveau d'un acteur quand il joue. Pourquoi cette enquête ?**

*Anouk Grinberg* : Je ne me sentais pas perdue, mais il y avait des questions qui me hantaient depuis des années au sujet de la vérité. Est-ce que nous sommes des gens qui recherchons la vérité, ou est-ce que nous sommes des faiseurs, des tricheurs ? Ce n'est pas une mauvaise question, et elle ne vaut pas seulement sur le plan moral. Qu'est-ce qu'on fait dans la vie ? Qu'est-ce qu'on fait de sa vie ? Quand on est acteur, on fait semblant, mais est-ce que c'est vraiment du semblant ?

J'ai posé ces questions à des comédiens. Ce ne sont pas des questions de journaliste, car je suis moi aussi du bâtiment. On a parlé entre cuistots, quoi. La particularité des cuisiniers qu'on est, c'est qu'on se fait cuisiner. Quand on joue quelqu'un, quand on est traversé par des émotions, parfois possédé, il nous arrive des choses qu'on ne comprend pas. C'est dans tous ces « je ne comprends pas » que j'ai essayé de me faufiler, avec les acteurs et les neuroscientifiques.

Car ce n'est pas le tout de se demander ce qui se passe dans ma tête. Il y a les maîtres de la tête : ce sont les neuroscientifiques. C'est comme si j'étais entrée au palais des merveilles avec eux. Au début, on a commencé à parler du jeu, qu'ils n'avaient pas vraiment exploré. Le théâtre et les neurosciences, ce sont des domaines qui ne s'étaient pas encore rencontrés.

D'année en année – ce travail a duré sept, huit ans –, je leur posais des questions sur le jeu et ils me parlaient de la vie. On découvrait ensemble que, dans la vie, il n'y a que du jeu. Dans le cerveau, il n'y a que du jeu. C'est un livre qui ne cesse d'osciller entre le jeu et le « je », puisque le « je » n'est fait que de jeu. Et le jeu est fait de beaucoup plus de réalité que ce qu'on pourrait croire, quand on dit que les acteurs « font semblant ».

En fait, le cerveau est un gros naïf. Si tu lui balances une histoire à laquelle il croit, à laquelle il adhère, il va la prendre pour de la réalité et il va la réaliser. Cela va se réaliser dans le corps.

---

1 Parmi eux, Lionel Naccache, auteur du *Cinéma intérieur. Projection privée au cœur de la conscience* (Odile Jacob, 2020).

**La Vie des Idées :** Dans votre enquête, les comédiens évoquent les contradictions auxquelles ils sont confrontés. L'un dit qu'il triche quand il joue, mais moins que dans la vraie vie. L'autre s'efforce de « jouer comme si c'était vrai ». Un metteur en scène vous dit qu'il aide les acteurs à bien se mentir. Alors, le jeu au théâtre, c'est vrai ou c'est faux ?

**Anouk Grinberg :** C'est cela qui est paradoxal. On est dans un domaine où la vérité humaine qui doit se dégager de nous est complexe. Si vous cherchez à n'être que vrai, vous ne serez pas juste ; mais si vous vous contentez d'être un peu fausse avec l'air vrai, vous ne serez pas juste non plus. Il ne faut pas complètement quitter le paraître, mais il faut que la nappe phréatique soit davantage du côté de l'être, et l'être a plus à voir avec la vérité.

Ce qui est compliqué, mais riche, foisonnant et un peu vertigineux, c'est qu'il n'y a pas de vrai sans faux et que le faux doit se gorger de vérité. Il se gorge de vérité grâce au cerveau. On est des experts, mais le cerveau est notre allié en ce sens qu'on part de quelque chose – le texte – dont on ne peut pas dire qu'il est faux. Ce qui est faux, c'est que je vais vous faire croire que les mots que je dis, c'est moi qui les invente. Ça, ce n'est pas vrai. Quand je dis Molière, c'est Molière qui l'a écrit. Mon travail, c'est de réinventer ce Molière pour qu'on ait l'impression que je l'improvise.

Cela va se faire avec toute l'alchimie de nos mécanismes cérébraux, l'empathie, la mémoire, les émotions, même le reptilien qui s'en mêle. Tout cela œuvre à nos métamorphoses et nous permet d'être vrais. Quand je joue Antigone, je ne vais pas me suicider pour de vrai, mais mon cœur, mon âme, mon esprit vont mourir en vrai. Les acteurs sont des gens qui sont d'accord avec le fait de mourir souvent, d'être méchants, d'être horribles, d'être des putes ou des tyrans. Le très large éventail des émotions humaines, des pires aux plus sublimes, est brassé par nous, sans trop de peur.

**La Vie des Idées :** On est capable aujourd'hui d'observer les réseaux neuronaux des acteurs. On s'aperçoit que le moi réel, mis en veilleuse, alterne rapidement avec le moi fictionnel. Un article de 2019, intitulé « The neuroscience of Romeo and Juliet », évoque même une scission de conscience. Sait-on ce qui se passe exactement dans le cerveau de la comédienne ?

*Anouk Grinberg* : On peut l'inférer. En fait, on ne pourra jamais mettre dans un IRM des acteurs en train de jouer ensemble, parce qu'il n'existe pas d'IRM assez grand pour mettre une équipe d'acteurs qui bougent.

Il y a en effet cette expérience toute récente, où des scientifiques ont mis des acteurs qui travaillaient *Roméo et Juliette* dans des IRM, évidemment chacun séparé dans une IRM différente. On leur a demandé de répondre à des questions, soit depuis leur propre personne (si je l'avais fait, ce serait « moi, Anouk », qui réponds depuis « moi, Anouk »), soit depuis le point de vue de Juliette ou de Roméo. Dans les deux cas, ce sont des points de vue à la première personne : « moi, Anouk », je suis moi, ou « moi, quand je joue Juliette », je suis Juliette.

On leur a aussi demandé de répondre à des questions concernant une tierce personne : s'il arrive un malheur ou un bonheur à quelqu'un, qu'est-ce que j'en pense, moi ? Là, je réfléchis à la troisième personne. Ce que les scientifiques ont découvert, c'est que ce ne sont pas les mêmes zones du cerveau qui s'activent, selon que l'on réfléchit à la première ou à la troisième personne. Ils ont découvert qu'un acteur peut être à la *première personne de deux personnes*. Cela a donc à voir avec le double. Tout ceci va à l'encontre de ce que d'autres éminents neuroscientifiques soutenaient [comme Damasio], à savoir que la double personnalité n'existe pas dans la nature. Eh !

Il apparaît aussi, dans cette expérience de Roméo et Juliette, que ce qui se passe dans le cerveau des acteurs a à voir avec la possession, comme dans les rites africains. Leur esprit est habité par un autre, à ceci près que, dans les vrais rites de possession, la personne qui est possédée est véritablement dépossédée d'elle-même, alors que ce qu'on voit chez les acteurs en train de travailler, c'est qu'ils ne sont pas dépossédés d'eux-mêmes. Cela recoupe l'expérience du jeu : si tu joues en étant déconnecté de toi-même, tu ne peux plus nourrir le personnage.

On a besoin de soi pour faire exister l'autre et, en même temps, il faut que le soi ait le goût de disparaître assez pour que l'autre apparaisse. C'est comme la main dans le gant : la main doit être là, mais on ne la voit pas.

***La Vie des Idées* : Vous observez, à propos des émotions, que les comédiens sont sur-sollicités. Ils sont, dites-vous, riches en émotions comme un coureur cycliste a de grosses cuisses. En outre, ils doivent être capables de déclencher ces émotions tous les soirs. Comment se compose-t-on une « palette d'émotions » ?**

*Anouk Grinberg* : Malheureusement ou heureusement, on est né, on s'est développé avec un trop-plein d'émotions. « On », cela signifie les acteurs en général. Ce qui se passe pour nous, c'est que nous avons à disposition une espèce de piano long et grand sur lequel on peut jouer, un piano sur lequel il y a beaucoup de touches et beaucoup de couleurs. Ces couleurs ne viennent pas seulement de notre biographie, encore que l'on puise beaucoup dans notre vie ; mais on est aussi, sinon des prédateurs, du moins des éponges. Ce qui arrive aux autres, ce qu'on lit sur les visages des autres, dans les corps des autres, non seulement nous parvient, mais aussi nous habite.

Cela fait de drôles de mélanges. Si vous me touchez – vous, un visage, les actualités, une peinture, tout ce qui entre dans le domaine du vivant, ce que la vie fait en nous –, cela me concerne. Ce qui arrive aux autres m'arrive à moi, comme si j'avais accès à une immense bibliothèque humaine, sauf que mon savoir ici n'est pas livresque. C'est un savoir charnel, une mémoire des émotions de ma vie, de votre vie, de nombreux inconnus, et cette mémoire n'est pas lourde à vivre.

***La Vie des Idées* : Un comédien a conscience de jouer et, dans le même temps, il s'oublie assez pour devenir un autre. Comme dans la plongée sous-marine, il y a un petit flotteur qui reste en surface, pour maintenir un lien avec la réalité. Lorsque vous jouez, vous pensez au texte, à la scène, au public, à la vie quotidienne que vous allez retrouver à la fin de la représentation ?**

*Anouk Grinberg* : Tout cela. On peut penser à la toiture à refaire, à la fuite de gaz, au fait qu'on a faim, que l'autre en face de vous joue comme un pied ou qu'on joue soi-même comme un pied. Quand je joue, j'ai l'impression d'être au moins dans quatre endroits à la fois.

Premièrement, la scène. Mon corps est sur scène, mais je ne peux plus vraiment dire que c'est mon corps, puisqu'il est habité par un autre, que je fais des choses que je ne commande pas. Deuxièmement, je suis mentalement le texte. Mon texte est gravé dans un endroit bizarre, mais un bout de moi suit le texte. Troisièmement, un bout de moi est une espèce d'ouvrier proche de l'abeille, qui peut aller très vite pour aller tilter des émotions, des souvenirs, tout ce qui va alimenter le texte et le nourrir. Mon ouvrier est une abeille, car il peut voler, il circule dans un hangar bizarre. Enfin, quatrièmement, il y a moi, Anouk : je sais que je suis dans un théâtre, je suis au XXI<sup>e</sup> siècle, j'ai eu le trac dans les coulisses, etc. Toutes ces identités se tressent.

***La Vie des Idées* : Vous écrivez que le théâtre, à la fois travail et expérience de vie, est un « délire » organisé par la société. On peut imaginer que cette rencontre avec des neuroscientifiques vous a aidée à mieux comprendre votre métier. Mais d'abord, qu'est-ce que le théâtre ?**

*Anouk Grinberg* : C'est un lieu sanctuarisé. On va décider ensemble que cette histoire qu'on va raconter – on va se la raconter d'abord à soi, puis on va la raconter aux gens –, que cette fiction est vraie. Dans cette espèce de coque de faux, tout sera vrai. On va aussi décider ensemble, comme dans un pacte mystérieux, d'être au présent. On va décider aussi que ce qui arrive à l'autre m'arrive. Cette chose-là peut être mesurée par les scientifiques : on sait qu'un spectateur, si le spectacle est bon, n'a que le corps d'assis. En fait, il joue, de la même manière qu'un lecteur écrit. Il est donc actif, très actif.

J'ai demandé aux neuroscientifiques et aux comédiens : comment expliques-tu qu'on ait du plaisir à jouer des situations qu'on n'aimerait vraiment pas vivre ? Notre cerveau n'est pas masochiste. On joue des choses souvent difficiles et notre cerveau est content. Comment ça s'explique ? En fait, le cerveau adore simuler la vie. C'est comme cela qu'il reconnaît la vie et qu'il fait connaissance avec ses propres forces ou ses propres failles.

Le théâtre est un lieu où l'on se reconnaît. Ce n'est pas rien, car on se méconnaît tant. C'est aussi un lieu où l'on comprend qu'on est un peuple humain. Dans les spectacles ou les films qu'on voit, on est ensemble. On peut aussi mesurer scientifiquement la synchronie des cerveaux, pas simplement au niveau de la conscience. Ces 500 personnes qui ne se connaissent pas vivent en profondeur, dans les profondeurs abyssales de leur esprit, cette vie, qui est à la fois de l'affection et de la réalité.

***La Vie des Idées* : Vous jouez depuis plus de 40 ans. Vous avez incarné une vieille dame, une tortue, une prostituée, un tyran, une avocate, une SDF. Peut-on dire qu'il y a des rôles plus difficiles que les autres ?**

*Anouk Grinberg* : Il y a des rôles difficiles, parce qu'ils exigent des saltos émotionnels qui nous demandent d'être des gymnastes courageux. Quand ça se passe au théâtre, il faut le refaire chaque soir et, quand je dis « faire », le mot n'est pas

approprié : il ne s'agit pas de le fabriquer, il faut que ça ait lieu. Ce sont donc des vraies secousses intérieures, répétées et répétées – ce que la nature n'a pas voulu. La nature humaine n'a pas voulu que l'on soit autant secoué. Il y a ce petit flotteur, là-haut, qui nous permet de dire : « C'est du jeu, ce n'est pas grave. » En effet, c'est du jeu et ce n'est pas grave ; mais on est tout de même secoué.

Ensuite, il y a des rôles qui sont plus difficiles parce que, comme disait Paulhan, « les êtres gagnent à être connus, ils y gagnent en mystère ». Il y a des personnages qui sont vraiment des dédales, des labyrinthes. Ils sont écrits comme ça. C'est le génie de ces personnages et de ces auteurs. On met parfois longtemps à comprendre le moteur de quelqu'un. Évidemment, le moteur n'est jamais dans les mots, mais dans les interstices.

Il y a des personnages qui sont difficiles à jouer, parce que c'est mal écrit. C'est comme porter un habit mal conçu, par exemple un pull à trois manches. Parfois, un rôle est difficile à jouer quand il heurte trop la pudeur. La pudeur, ce n'est pas rien. Cela touche à la morale, mais aussi à des choses très profondes. On m'a fait jouer une pute, dans un film de Blier [*Mon homme*, sorti en 1996], et j'ai mis des années à m'en remettre. J'en suis tombée malade. Qu'on m'ait forcée à enfreindre la pudeur. C'est sacré, la pudeur. Et les femmes en prennent un grand coup dans la gueule de ce côté-là, plus que les hommes.

***La Vie des Idées : À l'inverse, y a-t-il des rôles faciles, où vous êtes portée au-dessus de vous-même ?***

***Anouk Grinberg :*** Oui. Il y a des rôles où on a l'impression qu'on est fait pour éclairer cette personne et que celle-ci vous éclaire. Par exemple, Jeanne d'Arc, c'est quand même quelqu'un de très bizarre. J'ai joué le procès de Jeanne d'Arc, les minutes réelles du procès [au festival d'Avignon en 1992, sous la direction de Claude Santelli].

Là, j'ai vraiment été électrocutée, possédée, dépossédée de moi-même et, en même temps, en pleine possession de mes moyens. J'avais l'impression que tout ce que j'étais, qui dépasse de très loin ce que je peux en dire et même en comprendre, devenait, par magie ou par travail, un réflecteur pour elle. Jeanne d'Arc est quelqu'un qui entend des voix. C'est comme si elle me parlait, comme si elle parlait à travers moi. J'étais très calme. Il y avait une sorte de possession et, en même temps, je tenais la barre face à ces déferlantes qui me tombaient dessus.

***La Vie des Idées* : Vous avez joué dans des pièces et dans des films. Du point de vue de la comédienne, quelle est la différence entre le théâtre et le cinéma ?**

***Anouk Grinberg*** : Il doit y avoir une unité, puisqu'on appelle cela du même nom : « Jouer la comédie. » Mais jouer au théâtre demande aux acteurs beaucoup plus de maîtrise. On gère une durée, alors qu'au cinéma on est dans de tout petits fragments. Au théâtre, on est dans une continuité, alors qu'au cinéma on peut vous demander de répondre à une question qu'on va vous poser dans dix jours.

Au cinéma, le montage se fera bien après le tournage. Au théâtre, c'est un plan fixe. Les acteurs évoluent là-dedans et assument un destin, un morceau de destin, dans un temps donné. Cela se passe sur des mois, parfois des années. Il faut une sacrée endurance, au théâtre. Au cinéma, c'est moins performatif.

En revanche, ce qui est commun, c'est cette chose presque imbécile, au sens de l'enfance. Quand on est enfant, on joue à la dînette. Nous, on joue à l'amour, aux trahisons, à l'espoir, aux drames de la vie. Car jouer, c'est uniquement jouer des drames, même dans les comédies. Les acteurs, ça a l'air de les amuser !

**Propos recueillis et retranscrits par Ivan Jablonka  
Prise de vues : Ariel Suhamy**

Publié dans [lavedesidees.fr](http://lavedesidees.fr), le 10 décembre 2021.