

SITU PENSES BIEN



FESTIVAL DE CANNES
SÉLECTION OFFICIELLE 2026
CANNES PREMIÈRE

UN FILM DE
GÉRALDINE
NAKACHE



RYSK

LIAISON CINÉMATOGRAPHIQUE, PAN CINÉMA, UNE SOCIÉTÉ VUELTA ET ARTEMIS PRODUCTIONS
PRÉSENTENT

SI TU PENSES BIEN

UN FILM DE
GÉRALDINE
NAKACHE



FESTIVAL DE CANNES
SÉLECTION OFFICIELLE 2026
CANNES PREMIÈRE

1h34 / France, Belgique / Scope / 7.1

LE 7 OCTOBRE AU CINÉMA

O'BROTHER DISTRIBUTION

Vivien Vande Kerckhove
vivien@obrother.be
+32 477 64 90 88

<https://obrother.be/films/si-tu-penses-bien-fr>

O'BROTHER

PRESSE

Valérie Depreuw
valerie.depreuw@gmail.com
+32 479 21 87 41



SYNOPSIS

Lorsque Gil rencontre Jacques, leur amour est évident.
Mais l'intensité des débuts laisse place à une relation où elle se sent
de plus en plus enfermée, jusqu'à en perdre ses repères.
Jacques la rassure : si elle pense bien, il ne lui arrivera que du bien.
Peu à peu, Gil comprend le contrôle qu'il exerce sur sa vie...

ENTRETIEN AVEC GÉRALDINE NAKACHE

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE-CLAIRE CIEUTAT

QUELLE ÉTAPE CE QUATRIÈME FILM REPRÉSENTE-T-IL DANS VOTRE TRAJECTOIRE DE RÉALISATRICE ?

Chaque film est pour moi l'occasion d'explorer une nouvelle tonalité en lien étroit avec les sujets qui me mobilisent. Quand j'écris une comédie comme *Tout ce qui brille*, je cherche à y introduire une dimension sociale. Dans *J'irai où tu iras*, qui traite de la mélancolie et de la disparition des êtres proches, je vais puiser du côté de la comédie douce-amère. Avec *Si tu penses bien*, j'ai souhaité mettre en lumière la violence sourde, cachée et tue au sein d'un couple, qui se manifeste dans la sphère intime, au quotidien. Cette violence qui opère de manière insidieuse dans l'ombre des espaces domestiques, constitue un angle mort, un fait de société bien réel, mais peu représenté. En tant que femme et réalisatrice, j'ai éprouvé le besoin de mettre en lumière, dans une fiction pour le cinéma, cette toile d'araignée que tisse l'emprise, et l'état de confusion dans lequel elle plonge les femmes au sein des couples concernés. Mon objectif principal était de filmer le doute de mon personnage jusqu'à le transmettre même au spectateur. Aller chercher sous la surface de l'eau et détricoter comme dans un thriller les mécanismes d'un piège qui se referme sur mon héroïne.



JACQUES SOUFFLE LE CHAUD ET LE FROID. IL EST TOUR À TOUR PARANOÏAQUE, JALOUX, ENJÔLEUR, CULPABILISATEUR, ACCUSATEUR, FAUSSEMENT OUVERT AU DIALOGUE...

C'est pour cela que j'ai souhaité travailler avec Niels, qui parvient à créer chez nous autant d'empathie que d'inquiétude. La finesse de son jeu m'a permis de nuancer la mécanique de chacune des situations décrites. Le comportement de Jacques est pathologique. Il veut isoler sa femme et la posséder ; qu'elle ne vive pas avec lui, mais pour lui. Il ne cherche pas à séduire son monde, il se suffit tel qu'il est. Il est persuadé d'agir dans son bon droit, d'être irréprochable et ne comprend pas le mal qu'il fait. Lorsque la tension se fait trop sentir, il ouvre le dialogue tout en le fermant, faisant croire à Gil qu'elle a son libre arbitre et le pouvoir de décider.

À l'écriture - avec mon coscénariste David Lambert -, aux dialogues, comme à la mise en scène, j'ai voulu que le personnage de Jacques instille le doute dans l'esprit de Gil, et accroisse sa confusion par sa manière de jouer sur les mots et leur ambivalence.

JACQUES FAIT AUSSI VALOIR CE QUI LES RASSEMBLE, COMME CE DEUIL PARTAGÉ...

Ceux qui pratiquent l'emprise commencent toujours par saisir chez leur proie la faille, l'émotion ou la faiblesse, afin de l'utiliser à bon escient. Jacques cultive les deuils, les douleurs, les croyances que Gil et lui

partagent. Il joue avec leur caractère gémellaire. Ces traumatismes communs sont un atout pour lui et nourrissent sa façon de manipuler Gil en lui faisant croire qu'ils sont faits l'un pour l'autre.

Il signifie aussi à Gil qu'elle est aléatoire, tandis que lui s'estime droit, ordonné. Il pense avoir un temps d'avance sur elle et le lui fait savoir, ce qui donne l'illusion à Gil d'avoir un guide rassurant à ses côtés, quelqu'un qui la tire vers le haut - ce qu'on est en droit d'attendre de son conjoint ou de sa conjointe dans un couple sain.

VOTRE RÉCIT S'ARTICULE AUTOUR D'ALLERS ET RETOURS DANS LE TEMPS.

Il était important de dézoomer pour montrer que Gil a la tête dans le guidon. Dès qu'elle tente de prendre du recul, son mari la remet sous cloche en la coupant du monde et en lui rappelant ses devoirs d'épouse et de mère. Le travail, comme la religion et la foi, l'aident à retrouver la distance nécessaire pour cheminer vers la clarté.

Quant au temps, le cinéma a le pouvoir de le contracter ou de le distendre. Cette structure narrative, qui instaure des va-et-vient entre six années, permet de faire comprendre la manière insidieuse par laquelle Gil s'est retrouvée enfermée dans cette situation invivable. Il m'importait de montrer, alors que les faits sont sous nos yeux depuis le premier jour, qu'on peut ne pas les voir. Ce système est fait de répétitions et se referme sur la victime petit à petit.





GIL EST ASSISTANTE-CAMÉRA : SON MÉTIER CONSISTE À TRAVAILLER LA LUMIÈRE, LE CADRE, À DIRIGER LE REGARD, C'EST PRESQUE IRONIQUE !

Gil met les gens dans la lumière, c'est elle qui fait le point ! Je voulais surtout qu'elle exerce un métier collectif, qui la tienne hors de chez elle sur une durée restreinte. Les techniciens au cinéma passent leur temps à regarder les autres. *Si tu penses bien* est un film sur le regard, sur celui qu'on doit arriver à porter sur soi pour prendre les bonnes décisions ; être assistante caméra traduisait concrètement cette idée.

L'EAU TRAVERSE LE FILM, À TRAVERS LES VISITES AU MIKVÉ (BAIN RITUEL) OU À L'AQUARIUM...

J'y tenais pour des raisons esthétiques - l'eau est profondément cinégénique - mais aussi symboliques. Elle nettoie, renvoie dans l'inconscient à l'enfance ; c'est aussi l'espace de l'inconnu, des requins, des abysses. Le rituel du mikvé est relatif à la pudeur dans la religion juive, mais aussi à la pureté familiale. Il rappelle que la femme a un pouvoir de décision. Mais l'Homme oublie parfois l'origine des choses. D'où cette confusion : Jacques la pense impure lorsqu'elle est



indisposée, et pure lorsqu'elle revient du mikvé. Il adapte son discours, comme d'autres adaptent les textes religieux, mais sans laisser sa place au doute. De ce point de vue, Gil est bien plus pieuse que Jacques.

QU'AVEZ-VOUS VOULU ILLUSTRER À TRAVERS LES FAITS RELIGIEUX COMME LE MIKVÉ OU LE GET (DIVORCE RELIGIEUX) ?

C'est le décor de Gil. Ce n'est pas un prisme. Je voulais montrer qu'une femme, croyante ou pas, est toujours confrontée aux mêmes étapes et aux mêmes difficultés. À cet égard, je souhaitais filmer les rituels comme celui du mikvé mensuel de la femme. Il est vrai qu'au cinéma, c'est souvent à travers les hommes qu'on montre les faits religieux. Finalement, la femme juive est une femme comme les autres.

COMMENT AVEZ-VOUS CHOISI LA MAISON DE GIL, JACQUES ET LEUR FILLE, QUI DEVIENT, PAR MOMENTS, LE DÉCOR D'UN THRILLER AVEC CES IMAGES DE SURVEILLANCE OU CE PLAN NOCTURNE MONTRANT, DE LOIN, JACQUES SUR LA BALANÇOIRE ?

Cette maison, je la voulais belle, chaleureuse, isolée, mais jamais angoissante. Je la voyais comme une cloche en verre, faite de plusieurs ouvertures. J'ai demandé à ma cheffe décoratrice, Catherine Cosme, de créer l'inverse d'une maison hantée. Cette maison cossue semble ouverte sur le monde, alors que Gil y est profondément enfermée. Et malgré des vitres omniprésentes, elle est incapable d'y voir son

propre reflet. Lorsqu'elle est chez elle, elle ne quitte pas beaucoup l'enceinte de la maison. Il lui est même difficile de passer le perron et la balançoire, ce vaste jardin est un leurre. Tout comme les babyphones, qui se transforment en caméras de surveillance.

COMMENT AVEZ-VOUS COMPOSÉ VOTRE CASTING, QUI RÉUNIT MONIA CHOKRI ET NIELS SCHNEIDER SEIZE ANS APRÈS *LES AMOURS IMAGINAIRES* ?

Je savais que je ne souhaitais pas jouer cette fois dans mon film, peut-être parce que sa couleur était autre. J'ai rencontré tant de spécialistes et de femmes concernées par ces violences durant l'écriture que je voulais garder ma place d'observatrice, qui tente de comprendre, afin d'apporter une pierre à l'édifice.

En voyant *Simple comme Sylvain*, j'ai su instinctivement que Monia Chokri saurait incarner Gil, qu'elle la comprendrait. Monia a une force fragile et un port de tête qui me semblait être la Gil que je dessinais en écrivant.

C'est mon producteur, Patrick Quinet, qui m'a suggéré Niels Schneider pour le rôle de Jacques. Étrangement, je n'ai pas pensé tout de suite au film de Xavier Dolan. Au moment où Niels a passé la porte du café où nous avions rendez-vous, j'ai revu leur couple des *Amours imaginaires* se reformer, comme si enfin Marie avait réussi à séduire Nicolas ! Je savais à quel point un rôle aussi dur que celui de Jacques pouvait effrayer un acteur, mais Niels n'a jamais cherché à sauver son personnage. Il a





su en faire un homme coincé dans sa pathologie, son champ lexical et l'amour fou qu'il porte à sa femme et sa fille.

Comme beaucoup d'actrices et d'acteurs nord-américains, Monia et Niels - Canadiens tous les deux - sont de très grands bosseurs. Sur le plateau, je leur ai fait essayer des manières contrastées de jouer les scènes d'une prise à l'autre. Tous les deux se sont mis totalement au service du film, c'était extrêmement stimulant de les diriger.

ET LEURS PARTENAIRES ?

Clémentine Célarié est la maman de cinéma que j'ai toujours rêvé d'avoir. Jouer avec elle était un rêve. À bon entendeur ! La diriger a été une consécration. J'ai construit tous mes personnages secondaires dans le regard qu'ils posent ou ne parviennent pas à poser sur la situation, et Clémentine l'a tout de suite compris. Elle attrape chaque indication, chaque didascalie, dont elle est capable de charger chacune de ses scènes.

Même chose pour Christian Benedetti, qui joue le père de Gil, et qui a compris que j'allais le filmer en train de se taire, observer, parfois comprendre et culpabiliser.

Oussama Kheddam a très peu de dialogues, mais lui aussi savait que ses regards étaient primordiaux pour mon film : comment oser dire, quitte à se tromper, tenter d'intervenir sans couper le lien ?



Mina Kavani aussi devait prendre en charge cette culpabilité en y ajoutant le côté « sans filtre » qui peut parfois mettre les victimes dans l'embarras. Les trahir en commettant des impairs.

Enfin, Daniel Cohen, qui a joué mon père dans *Tout ce qui brille*, devait ici jouer... le Saint-Esprit ! J'ai écrit ce rôle en pensant à lui. Je savais qu'il saurait aller outre la fonction rabbinique et incarner celui qui dit et qui sauve par la justesse de son regard.

Un mot aussi pour tous les acteurs venant donner leurs voix et leurs corps pour parfois quatre ou cinq heures de tournage dans des scènes décisives, de nouveaux regards extérieurs portés sur le personnage de Gil. Je les remercie d'y avoir tous mis autant. Je suis très reconnaissante envers toutes et tous, car ils m'ont fait confiance et m'ont offert leur grande intelligence de jeu.

COMMENT AVEZ-VOUS PENSÉ VOTRE MISE EN SCÈNE, LA PROFONDEUR DE CHAMP, LA PLACE ET LA HAUTEUR DE LA CAMÉRA, ET LE CHOIX DU SCOPE ?

J'avais envie de travailler avec le chef-opérateur Sylvestre Vannoorenberghe. Et l'envie d'un film près des corps et des peaux pour questionner l'intime dans un couple qui ne se touche pas. Nous caler sur le pouls de Gil et respirer au même rythme qu'elle.

Lorsque nous avons trouvé la maison, nous avons travaillé autour de ses ouvertures, ses surfaces de reflets, ses espaces, ses niveaux, Jacques

et Gil étant rarement au même endroit au même moment. Nous voulions jouer sur le dedans et le dehors, et sur l'eau, sa clarté ou son trouble et la fameuse « partie immergée de l'iceberg ».

Je tenais à ce que les rites religieux ne soient pas filmés comme des appels de l'au-delà, qu'ils soient affranchis de douches de lumière ou de fumée. Le rituel du mikvé devait donner à voir des actes concrets et non de la pensée.

Dans la séquence où Gil et Jacques se font face alors que la voix de Chantal Goya envahit l'espace, je tenais à placer la caméra à hauteur de petite fille, car elle aussi vit sous cloche.

Quant au Scope, il s'est imposé à nous vers la fin de l'étalonnage : élargir le cadre, c'était rendre Gil encore plus seule dans son espace, et ménager une place au regard de celles et ceux qui assistent à cette situation et qui pourtant ne voient ou n'osent rien.

LA CHANSON EST CONSTITUTIVE DE VOTRE CINÉMA. ICI, LES TITRES CHOISIS BÉNÉFICIENT D'UNE RÉSONANCE PARTICULIÈRE...

Dès l'écriture de mes scénarios, je donne une place essentielle, voire primordiale à la musique, allant même jusqu'à faire littéralement chanter mes héroïnes dans mes précédents films. Dans *Si tu penses bien*, Gil a chanté (cela fait l'objet d'une séquence vidéo prise à l'iPhone sept ans auparavant), mais aujourd'hui ne chante plus. Gil et Jacques n'écoutent pas de musique chez eux. Dans cette maison, tout résonne,



le silence domine. Je ne voulais donc pas de musique additionnelle, qui aurait comblé ce silence. La seule qu'on entend se devait donc être intradiégétique. Il y a trois titres dans ce film, dont cette chanson populaire des Pretenders, *I Stand by You*. Nous la chantons tous avec insouciance, mais ses paroles sont bouleversantes et font écho à l'état émotionnel de Gil.

Les deux autres artistes dont on entend la voix sont Chantal Goya et Aya Nakamura, deux reines qui ont choisi de mener une vie en toute liberté

et indépendance, et qui ont beaucoup compté pour moi.

Le son de l'eau a par ailleurs guidé mes quatre années d'écriture. C'était très théorique dans mon esprit. Je souhaitais que cela rythme les différents cycles narratifs du film. Juliette Welfling, la monteuse, et François-Joseph Hors, le mixeur, m'ont aidée à toutes les étapes pour que cette idée résiste sans devenir un dogme qui mettrait le spectateur à distance. L'eau, c'est le souffle.



FILMOGRAPHIE
GÉRALDINE NAKACHE
(RÉALISATRICE)

2026	<i>Si tu penses bien</i>
2018	<i>J'irai où tu iras</i>
2011	<i>Nous York</i>
2009	<i>Tout ce qui brille</i>





FILMOGRAPHIE SÉLECTIVE NIELS SCHNEIDER

(COMÉDIEN)

- | | |
|------|--|
| 2026 | <i>Si tu penses bien</i> , Géraldine Nakache
<i>L'inconnue</i> , Arthur Harari
<i>La bataille de Gaulle</i> , Antonin Baudry |
| 2024 | <i>Le monde n'existe pas</i> , Erwan Le Duc (série) |
| 2023 | <i>Coup de chance</i> , Woody Allen
<i>La Vénus d'argent</i> , Hélène Klotz
<i>D'argent et de sang</i> , Xavier Giannoli (série) |
| 2022 | <i>Sentinelle Sud</i> , Mathieu Gerauld |
| 2020 | <i>Les choses qu'on dit, les choses qu'on fait</i> , Emmanuel Mouret |
| 2019 | <i>Sympathie pour le diable</i> , Guillaume de Fontenay
<i>Sybil</i> , Justine Triet
<i>La Femme de mon frère</i> , Monia Chokri
<i>Revenir</i> , Jessica Palud |
| 2018 | <i>Un amour impossible</i> , Catherine Corsini |
| 2016 | <i>Diamant noir</i> , Arthur Harari (César du Meilleur Espoir Masculin 2017) |

FILMOGRAPHIE SÉLECTIVE MONIA CHOKRI

(COMÉDIENNE)

- | | |
|------|--|
| 2026 | <i>Si tu penses bien</i> , Géraldine Nakache |
| 2025 | <i>Les Enfants vont bien</i> , Nathan Ambrosioni |
| | <i>Des preuves d'amour</i> , Alice Douard |
| | <i>Mercato</i> , Tristan Séguéla |
| 2022 | <i>Falcon Lake</i> , Charlotte Le Bon |
| 2018 | <i>Pauvre Georges!</i> , Claire Devers |
| 2017 | <i>Les Affamés</i> , Robin Aubert |
| 2016 | <i>Réparer les vivants</i> , Katell Quillévéré |
| 2015 | <i>Endorphine</i> , André Turpin |
| 2012 | <i>Laurence Anyways</i> , Xavier Dolan |
| 2010 | <i>Les Amours imaginaires</i> , Xavier Dolan |
| 2007 | <i>L'Âge des ténèbres</i> , Denys Arcand |





LISTE ARTISTIQUE

Gil	Monia CHOKRI
Jacques	Niels SCHNEIDER
Annah	Clémentine CÉLARIÉ
Alain	Christian BENEDETTI
Thaïs	Thaïs GARFINKIEL
Ibra	Oussama KHEDDAM
Agnès	Mina KAVANI

LISTE TECHNIQUE

Réalisation
Scénario
Produit Par

Coproduit Par
Producteur Associé
Producteurs Associés

Productrice Associée
Image
Montage
Décors
Costumes
Son

Maquillage
Coiffure
Assistanat à la mise en scène

GERALDINE NAKACHE
GERALDINE NAKACHE & DAVID LAMBERT
PATRICK QUINET
PHILIPPE GODEAU
CAMILLE GENTET
DANY BOON
TANGUY DEKEYSER
PHILIPPE LOGIE
VALERIE BERLEMONT
SYLVESTRE VANNOORENBERGHE SBC
JULIETTE WELFLING
CATHERINE COSME
ISABELLE PANNETIER
FRANK DUVAL
JOEY VAN IMPE
FRANÇOIS-JOSEPH HORS
EMMA CHICOTOT
ANNE BOCHON
HELENE KARENZO

Production exécutive
Direction de production
Direction de post production
Coproduction France – Belgique

En coproduction avec

Avec la participation de
Avec la participation de
Avec la participation de
Produit avec l'aide du

Avec le soutien
Avec le soutien

Ventes Internationales

STEPHANE QUINET
MARIANNE LAMBERT
JULIEN MELEBECKUNE
LIAISON CINEMATOGRAPHIQUE
PAN CINEMA, UNE SOCIETE VUELTA
ARTÉMIS PRODUCTIONS
LES PRODUCTIONS DU CH'TIMI
RTBF -TÉLÉVISION BELGE PROXIMUS BE TV
ORANGE SHELTER PROD
DISNEY+
NETFLIX
LA RÉGION DE BRUXELLES-CAPITALE
CENTRE DU CINÉMA ET DE L'AUDIOVISUEL DE
LA FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES
DE TAXSHELTER.BE & ING
DU TAX SHELTER DU GOUVERNEMENT
FÉDÉRAL DE BELGIQUE
PLAYTIME

