



## La détente selon... Anthony Bajon

Le comédien discret et touchant de 31 ans, à l'affiche de *Gourou\**, aux côtés de Pierre Niney, enchaîne les projets. Quand il lève enfin le pied, ce solitaire s'adonne à la photo, et passe derrière les fourneaux.

PROPOS RECUEILLIS PAR CLÉMENCE LEVASSEUR.

**Marche** « Me promener dans la nature, seul, est un vrai kif. Ce sont des moments pendant lesquels je me relaxe, je repense à mes textes. Avant un tournage, je repère, près de mon futur logement, les forêts ou les bois où je pourrai m'évader les jours "off". Mon plaisir est de partir pour des treks en Savoie ou en Haute-Savoie, j'adore la randonnée en montagne. »

**Football** « Gamin, j'ai beaucoup joué au foot. J'adorais le terrain, mais moins l'ambiance viriliste des vestiaires qui me mettait mal à l'aise. À 13 ans, j'ai été repéré, sans donner suite car c'est le cinéma qui me faisait rêver. Le foot est resté une immense passion. Je suis un fan du Real Madrid et de l'équipe de France. Regarder des matchs me vide la tête, notamment quand le rythme d'un tournage est un peu éprouvant. »

**Podcasts** « Depuis que j'ai 30 ans, j'écoute moins de musique et plus de podcasts. Le développement personnel m'intéresse aussi : l'enfance, la parentalité, les émotions, la psychologie... Je trouve cela passionnant ! »

PHOTO © ABACA

**Amis** « Plutôt introverti, j'ai toujours l'impression de manquer de conversation. Je ne fréquente que mes amis très proches, la plupart issus du milieu du cinéma. À chaque fois, on se dit qu'on ne va pas parler de notre métier, mais le sujet revient toujours. Échanger à propos des tournages qui viennent de se terminer, de nos projets à venir, de nos déceptions, nous fait du bien. »

**Portraits** « Avec l'appareil argentique offert par mon grand-père, je me suis formé seul à la photo. Alors que nous sommes noyés par les images en mouvement, figer un instant, volé ou mis en scène, est super intéressant. C'est génial de retomber dessus des années après, et de se souvenir de moments oubliés. Un de mes rêves serait de faire un jour une expo des portraits de gens que j'aime et que j'admire. »

**Réalisation** « À 5 ans, en découvrant *Le Roi lion* au Rex, j'ai eu une révélation : plus tard, je voudrais raconter des histoires et travailler dans le cinéma ! En étant acteur, j'ai ressenti de la frustration. J'aurais voulu choisir le cadre, les costumes, les dialogues, le montage... Aujourd'hui, je consacre du temps à mon futur long-métrage. Je l'ai intitulé *Le Monde trop grand*, il est encore au stade de l'écriture... »

**Carnet** « Depuis que je suis gosse, j'écris dans des petits carnets. Le premier, commencé quand j'ai décidé de faire du cinéma, contient les blagues, les silences, les montages, les costumes qui m'ont marqué dans un film. Mon but était de comprendre comment tout cela s'articulait. Je continue à le remplir. C'est comme une bible, que je relis régulièrement. J'en ai d'autres sur mon long-métrage, sur les rôles que je prépare... Cela me fait du bien de coucher sur le papier mes pensées, de noter des idées. »

**Cuisine** « Ma maman nous a éduqués, mon frère et moi, en nous répétant : "Ce n'est pas votre femme qui cuisinera chez vous !" Elle nous a transmis plein de recettes et, surtout, le plaisir de cuisiner. J'aime préparer des trucs gourmands, ou sains, tenter des associations. Mon plat "signature" est le riz aux crevettes et aux courgettes, avec une sauce coco. Fan de desserts, je fais un super banana bread et je prépare aussi un excellent moelleux au chocolat. »

**Sport** « Je me force à courir afin de rester en forme, mais ça m'ennuie. Par contre, j'aime la musculation, la natation, le vélo... Acteur est un métier d'image, il faut entretenir son corps pour s'adapter aux rôles. J'ai aussi une hygiène de vie assez stricte, sans excès, sans alcool, sans tabac : coucher à 22 h 30 et lever à 7 heures. De quoi tenir le rythme des tournages, enchaîner plusieurs films chaque année. Et ne pas stresser quand, parfois, le téléphone ne sonne plus. »

\*« Gourou », de Yann Gozlan, France (2h 06). Avec Pierre Niney, Marion Barbeau, Anthony Bajon, Christophe Montenez... (lire aussi p. 10).

**THEATRE  
DU LIDO**  
CHAMPS-ÉLYSÉES • PARIS

**PROLONGATIONS  
14 JUIN 2026**

les demoiselles  
de Rochefort



UN SPECTACLE ADAPTÉ DU FILM DE  
JACQUES DEMY

AVEC UNE MUSIQUE COMPOSÉE PAR  
MICHEL LEGRAND

**CE SPECTACLE EST UNE FÊTE**

LE PARISIEN

**ÉCLATANTE RÉUSSITE !**

LES ÉCHOS

**THEATREDULIDO.COM**

LE FIGARO

Al  
ACCOR

le Bonbon

France  
médias  
monde

inter

© Universal Music Publishing - Warner Chappell Music France. Illustration : Catherine Meurisse. Design : Bulle de Graph.