

A man in a dark t-shirt and pants is lying on his side on a bed of dry leaves in a forest. A deer stands in the background, looking towards the right. The scene is dappled with sunlight and shadows from the trees.

LE DORMEUR ÉVEILLÉ

un film de Boris Van der Avoort

2020 /Durée : 74 min./Couleur/16.9/Belgique

Produit par YC Aligator Film

Relations presse : Rodrigue Laurent - /rodriguelautent@aol.com/+32 496 69 59 12

SORTIE NATIONALE LE 18.10.2020

www.ledormeureveille.com

SYNOPSIS

Un cinéaste cherche les raisons de ses insomnies chroniques. Son enquête transformera son rapport à la nuit et au sommeil. A la fois singulier et accessible, à la fois documentaire et poétique, *Le Dormeur éveillé* nous plonge entre les mondes du réel et du rêve, du sensible et du savoir.

B., cinéaste et insomniaque, décide d'arracher au néant ses heures d'insomnie en filmant sa propre enquête sur le sommeil. Depuis sa maison, il élargit ses investigations vers d'autres lieux et d'autres temps, à la rencontre d'autres espèces végétales et animales. Les êtres vivants veillent, dorment et rêvent. L'insomniaque

s'interroge sur ces différents états de conscience et sur la difficulté des humains à synchroniser leur rythme biologique et social. Il entreprend aussi des thérapies pour soigner son sommeil. B. se demande même si ses veilles nocturnes ne participent pas de son activité créatrice. N'est-il pas un dormeur éveillé ?



ENTRETIEN AVEC BORIS VAN DER AVOORT

Comment est né ce récit ? Et du désir du film à sa finition, combien de temps pour relier votre histoire personnelle à une création cinématographique ?

Ce film est né lorsque j'ai pris conscience que je devais arrêter de lutter contre mes insomnies et que je devais les accepter. A partir de ce moment-là, j'ai retrouvé une nouvelle énergie, j'ai éprouvé le sentiment que la nuit était un espace-temps à protéger.

J'ai commencé à être attentif aux rêves et aux états de conscience intermédiaires, à ce moment très particulier de semi-conscience entre la veille et le sommeil. J'ai commencé à me sentir bien la nuit car je parvenais à calmer les angoisses liées au lendemain. Ce sentiment a été renforcé lorsque

je me suis rendu compte que j'étais plus concentré et créatif la nuit. J'ai commencé à tenir un journal d'impressions, de réflexions et d'observations nocturnes. Je me demandais souvent ce qui se passait en dehors de chez moi : y a-t-il d'autres insomniaques dans le quartier ? Y-a-t-il une vie non-humaine la nuit, que je ne soupçonne pas ? Comme j'habite à côté de la forêt, j'ai commencé à placer des caméras nocturnes pour voir les animaux la nuit. Et puis je filmais aussi la lune, les faibles lumières et les ombres qui pénétraient dans ma maison ainsi que les plantes, à intervalles réguliers le jour et la nuit, pour découvrir leur

horloge interne. Pendant cette période, je continuais de manquer de sommeil mais j'avais la satisfaction d'être créatif la nuit, donc cela me donnait une énergie positive le jour. Une énergie que j'avais perdue quand j'étais dans la souffrance de l'insomnie. Pour autant, je ne préméditais pas de me réveiller la nuit pour travailler. Le soir, je rêvais d'une bonne nuit de sommeil récupératrice parce que se réveiller la nuit n'est pas toujours agréable. Parfois je me réveillais avec la tête lourde et des maux de tête. Involontairement, je faisais subir mes insomnies à ma compagne en me levant la nuit. Et le jour, l'épuisement rendait ma vie professionnelle de plus en plus compliquée.

L'insomnie est une contrainte sociale ; être décalé de l'horaire des autres ne facilite pas la vie ! Donc même si je trouvais une satisfaction à travailler la nuit, je n'ai jamais renoncé à soigner mes insomnies. Dans mes nombreuses lectures sur le sommeil, une réflexion m'a particulièrement secoué : « Une personne qui manque de sommeil pendant des

mois s'habitue à la réduction de ses performances, de sa vivacité et de son manque d'énergie. Cet épuisement devient sa norme, sa manière d'être ». Cette réflexion m'a alerté par rapport à la nécessité de soigner mon sommeil. Le fait d'accepter de me soigner m'a permis de parler plus ouvertement aux autres de mes problèmes de sommeil. Et là, je me suis aperçu que ce que je vivais était partagé par beaucoup, parfois même des proches qui ne m'en avaient jamais parlé avant. Sans doute parce que l'insomnie est souvent perçue comme une fragilité. Alors je me suis demandé : C'est quoi l'insomnie ? Confondons-nous insomnie et inadaptation aux normes imposées par la société ? Sommes-nous des insomniaques parce que durant toute notre vie, la société nous impose de dormir d'une seule traite pour être rentables ? Comment dort-on ailleurs ? Existe-il d'autres façons de dormir ? Comment dormait-on avant ? Et les animaux, comment dorment-ils ? Que se passe-t-il dans le corps d'un dormeur ? Toutes ces questions m'ont amené vers des lectures, j'y





ai appris des choses qui m'ont touché et que j'ai eu envie de partager. Ces livres m'ont amené vers les thérapies du sommeil. Quand ces thérapies me semblaient intéressantes, je les ai filmées. Mes observations de nuit, mes questions, mes lectures, mes thérapies ont constitué le matériel de ce film. Le tissage de ce matériel filmique s'est fait en trois ans.

Vous êtes à la fois une personne et un personnage dans ce documentaire. Comment êtes-vous devenus l'un et l'autre ?

Le personnage de l'insomniaque, c'est moi et les autres : je me sers de mes expériences d'insomniaque mais aussi de celles des autres pour créer un personnage et une histoire. Dans le film, je suis une personne dans des situations réelles (chez le médecin, à l'hôpital...) mais je me mets aussi en scène dans des situations décalées par rapport à la

réalité, incongrues ou oniriques. Mes interventions dans ces différentes situations créent le personnage de l'insomniaque. Néanmoins, le contenu de ce film est construit à partir de témoignages et de situations réelles. J'ai subi une série d'exams médicaux pour analyser mon sommeil et une intervention chirurgicale. Toutes ces consultations médicales sont le reflet de la réalité. Il n'y a rien de joué. Il y a par contre des moments que je ne dévoile pas car ce film n'est pas une confession. Les aspects privés transparaissent seulement quand ils documentent le sujet et qu'ils donnent du sens au récit. L'insomnie rejoint un univers intime et elle n'est pas facile à vivre. La souffrance et la tension qu'elle peut engendrer sont implicites dans le film.



Comme l'indique le psychiatre, la réalisation de votre film n'est-elle pas devenue une des raisons de prolonger vos insomnies ?

Je ne cherche pas les insomnies parce que je connais les bénéfices d'une bonne nuit de sommeil. J'ai d'ailleurs des souvenirs de mon sommeil d'adolescent. Je me réveillais avec une puissante sensation d'énergie, presque un trop plein qui me donnait envie de courir le matin. C'est évident que je ne vais pas retrouver le sommeil de mes vingt ans car il évolue toute la vie. Mais il y a des périodes où je dors mieux, notamment en vacances, et cela me procure une sensation de bien-être auquel j'aspire au quotidien. Mais lorsque je fais une insomnie, je ne vais plus chercher longtemps à me rendormir car je ne veux pas rater mes nuits deux fois : parce que je n'ai pas trouvé le sommeil et parce que je n'ai rien fait de ma nuit. Je pense que si la nuit me réveille, c'est qu'elle a des choses à me dire. Elle m'apporte des idées, des solutions à ce qui me taraude le jour. Ne

dit-on pas que la nuit porte conseil ? Je ne pense pas que mon souci de sommeil est irréversible. Un vrai insomniaque n'arrive pas à générer du sommeil, même en vacances. Ce n'est pas mon cas ! En faisant ce film, j'ai découvert des soucis anatomiques qui m'empêchent de bénéficier d'un sommeil réparateur mais je pense aussi que comme beaucoup de gens, je traverse une période d'inadaptation aux horaires de la société. Notre sommeil, notre biorythme est fluctuant durant toute notre vie. Je me suis rendu compte en faisant le film que je n'avais jamais appris à identifier et à comprendre mon biorythme, c'est étonnant d'ailleurs, l'humain dort un tiers de sa vie mais on ne lui apprend pas le sommeil.

Les troubles du sommeil deviennent un fléau sanitaire de nos sociétés occidentales. Même si le film traduit l'inconfort de l'insomniaque et sa volonté de retrouver le sommeil, invite-t-il encore davantage le spectateur à entrer avec vous dans la nuit ?

Au cours de mon enquête, j'ai appris que le meilleur moyen de trouver le sommeil, c'est de dédramatiser l'insomnie. Bien des fois je me suis battu avec mon oreiller, et je n'ai récolté rien de plus que des douleurs à la nuque. Ce projet aborde l'insomnie mais il ne la présente pas sous la forme d'un combat, le protagoniste insomniaque du film expose dans un premier temps la souffrance et l'inconfort au quotidien de l'insomnie mais il a appris à l'accepter. Il en a fait son alliée car l'insomnie le met en contact avec des impressions nocturnes entre l'éveil et le sommeil qui lui donne le goût de la nuit. Finalement, le personnage de ce film ne vit pas

l'insomnie que dans la souffrance ; il l'a acceptée. Le ton du film est à l'image de ce constat. Il n'est pas dramatique. Il est aussi parfois décalé car les états de conscience modifiés provoqués par la fatigue du personnage créent chez lui une distance avec la réalité. Les expériences que je mène dans le film pour tenter de comprendre les mécanismes du sommeil peuvent parfois prêter à sourire car je ne suis pas un scientifique. Je suis seulement un cinéaste qui a des insomnies et qui rêve.

Votre quête pour guérir de vos insomnies s'élargit à une enquête beaucoup plus vaste sur le monde de la nuit. Que souhaitiez-vous interroger dans le film ?

Je voulais interroger mon rapport à la nuit et revendiquer la liberté de m'octroyer un rythme dérogeant à la société qui incite à se médicamenter pour dormir ou pour veiller à des heures

précises. Notre société nous pousse d'ailleurs à dormir de moins en moins pour consommer jour et nuit. Pour faire de nous un consommateur en continu, elle nous offre les moyens d'être toujours stimulé. Elle crée une dette de sommeil en multipliant le travail à horaires décalés et l'offre de loisirs. Actuellement, des études scientifiques sont faites sur l'impact du confinement sur la fatigue, la charge mentale et le sommeil. Lorsqu'on dort mal, ce n'est donc pas une simple difficulté individuelle mais le résultat d'un comportement collectif. Chez nous, un homme qui dort le jour surprend toujours car il contrevient au rythme consumériste de la société et à ses exigences d'efficacité, de rentabilité. Un homme qui veille la nuit est tout aussi inquiétant, voire suspect. Je me réveille souvent entre 2h et 5h du matin. C'est le moment où le flux économique diminue. Si je me sens bien la nuit, c'est sans doute parce que je sens qu'elle peut m'appartenir. Avec ce film, je partage ma vision de la nuit, les réflexions d'un dormeur éveillé. Je raconte l'histoire d'un homme à l'écoute de son

sommeil qui le réveille. C'est aussi l'histoire d'un cinéaste qui veut comprendre pourquoi il ne dort plus comme avant et qui a décidé de mener son enquête. Cette enquête se matérialise aussi par une cartographie du sommeil et de la nuit. Je collectionne des images et d'autres documents que j'épingle sur le mur de mon bureau et qui constituent une carte en construction tout au long de mon parcours. Pendant plus d'un an, j'ai rassemblé des images, écrit mon journal de la nuit, complété mon agenda du sommeil, glané des témoignages, filmé. Aujourd'hui, avec ce film, j'espère partager avec les spectateurs ce que j'ai vécu et récolté.



Comment s'est opéré le traitement visuel et sonore du film pour parvenir à mettre le spectateur dans la tête du Dormeur éveillé ?

Le protagoniste du film est à la recherche de l'invisible de la nuit et du sommeil. Il est attentif aux rêves et aux états de conscience modifiés. L'aspect fictionnel du film est lié à cette recherche et à nos limites perceptives : dans l'obscurité, notre vision est faible, nous nous repérons avec nos souvenirs et notre imaginaire. Les sons n'ont pas la même prégnance. La nuit, les bruits dans nos maisons, dans la nature nous semblent amplifiés car ils sont entourés de silence. Aux petites heures, je me suis souvent réveillé dans un état « hypnagogique », de semi-conscience entre la veille et le sommeil. Cet état engendre une perception particulière de la réalité, accentuée par la pénombre. L'image, les sons du film tendent à traduire les impressions que génère l'insomnie chez mon personnage. Tout comme j'accorde beaucoup d'importance au

travail sur les ombres, j'accorde aussi beaucoup d'importance au hors champ sonore. La respiration, les bruits de bouche, les grognements, les ronflements, les textures de drap, de vêtements accentuent la présence des corps mais aussi leur isolement dans la nuit. J'utilise des sources lumineuses différentes pour donner des lueurs particulières à la nuit, qui évoquent des impressions liées au monde intérieur du personnage. Le rapport entre l'intérieur et l'extérieur est un élément important du film car on est souvent dans le monde de l'insulaire : ses pensées, ses rêveries, ses états de somnolence et ses états hypnotiques. Différentes techniques d'images sont utilisées. B. est cinéaste, il filme son environnement avec différentes caméras : caméra aquatique, caméra nocturne (infra rouge), et caméra 4k traditionnelle. Chacune de ces caméras révèle un aspect particulier de l'environnement. Du bruitage et des sons naturalistes, des sons « musicaux » électro-acoustiques créent des paysages sonores organiques et une relation singulière à la nature et au vivant.

Votre enquête s'élargit aussi au monde du vivant, animal et végétal, qui est très présent dans le film. Il y a un jeu de balancier entre situations réelles et séquences plus oniriques. Comment êtes-vous parvenu à trouver un équilibre entre quête thérapeutique individuelle et quête à l'écoute du vivant ?

Les animaux me fascinent parce qu'ils ont une autre manière d'être au monde. J'aime imaginer que cette autre manière d'être au monde est présente en nous car nous sommes aussi des animaux. Nous l'oublions souvent car notre culture nous éloigne de la nature. Par contre, la nuit réveille notre animalité : on rêve parfois que l'on est un oiseau, un loup, un dauphin... Dans le film, je fais de l'hypnothérapie. Le thérapeute m'invite à trouver mon espace de sécurité pour m'apprendre à m'apaiser la nuit. Pour moi, cet espace se trouve dans la forêt, avec un chevreuil car cela m'apaise d'échapper à mon unique condition d'homme. Je

me relie aussi aux animaux par l'intermédiaire de mon chat, qui est mon alter ego dans le film. Il ne dort pas beaucoup non plus la nuit. Sa vision nocturne est meilleure que la mienne ; il m'observe, c'est lui le maître de la nuit, tout comme la chouette que je filme en gros plan dans la forêt et qui me surveille car elle est la maîtresse des lieux. La nuit et le jour, les espaces changent de statut. Le jour, ils sont colonisés par les hommes ; la nuit, les animaux reprennent leurs droits : des renards jouent dans les jardins des humains pendant que les humains dorment. Tout comme la nuit est un refuge pour les animaux, la nuit est parfois aussi un refuge pour l'insulaire qui a besoin de se retirer du monde des hommes. Par le biais de animaux, j'évoque un univers onirique, mon espace de sécurité mais aussi les perturbations qu'infligent les humains aux écosystèmes. Notre société ne rend pas que les hommes insomniaques, elle perturbe aussi les horloges internes des plantes et des animaux. Dans le film, je montre que les humains font pousser des tomates jour et nuit dans de gigantesques



serres sous d'intenses lumières artificielles. Elles se voient à des kilomètres, font disparaître la nuit et elles rendent insomniaques la flore et la faune environnantes.

Votre film est achevé. Dormez-vous mieux aujourd'hui ?

Grâce aux traitements des apnées, mon sommeil est beaucoup plus récupérateur et l'hypnothérapie a stoppé les hallucinations sonores qui me réveillaient la nuit. Mes nuits sont donc nettement meilleures mais je ne peux pas dire que je ne suis plus du tout sujet aux insomnies. Par contre, j'ai appris à mieux identifier les facteurs d'insomnie et je peux presque les anticiper. Mieux comprendre mon sommeil me rend beaucoup plus serein, moins fataliste. Ce « film-enquête » a transformé mon regard sur le sommeil et j'espère que mes

recherches apporteront des pistes de réflexion aux autres. J'espère aussi que la question « As-tu passé une bonne nuit ? », qu'on pose sans y penser vraiment, deviendra pour le spectateur du film une question moins banale.

Septembre 2020.







BIOGRAPHIE DE BORIS VAN DER AVOORT

Né en Belgique en 1967. Diplômé de l'école Supérieure des arts visuels de La Cambre en photographie en 1992, puis de l'I.N.S.A.S. en montage 1995.

Boris Van der Avoort, photographe et cinéaste bruxellois, cherche à filmer l'invisible et ce qu'on ne perçoit pas. Dans *Le Champ des visions* c'est l'imperceptible de l'infiniment petit des insectes ; dans *Le Nom des choses* c'est la pensée des enfants ; dans *Le Dormeur éveillé* c'est ce qui se cache derrière l'obscurité de la nuit.

INSTALLATIONS VIDÉO :

« **40 Portraits** », installation pour trois écrans réalisée dans le cadre de l'exposition Rosas XX – Palais des Beaux-Arts de Bruxelles.

« **Un à un** », installation pour 9 moniteurs - expo Modo Bruxellae Raffinerie du Plan K.

« **Affeti** », sur l'Acte 1 de La Didone de Cavalli (co-réalisé avec Aliocha Van der Avoort) - Kunstenfestivaldesarts 2004.

« **La dérive des sentiments** », sur 5 livrets d'opéra de Busennello, (co-réalisé avec Aliocha Van der Avoort) - Kunstenfestivaldesarts 2006.

« **Ligne, formes et couleurs** » 9 films courts projetés sur un gratte-ciel le Boerentoren à Anvers dans le cadre du projet « Plus Haut, Hoger, Higer »

« **Des-ordres** » installation réalisée avec Aliocha Van der Avoort et présentée aux Brigittines en 2008.

« **B-Architecten X** » installation réalisé pour le bureau d'architecture B-Architecten en 2008

« **Kaailand** » installation pour 3 écrans pour Antwerpen Open 2009.

« **Imperceptible** » une installation sur les insectes sur une création sonore de Slavek Kwi présenté au Palais Royal en 2015

FILMS

« **Matière végétale** » un film sur le sculpteur Bob Verschueren ».

« **J'espère que vous allez bien** », film réalisé à partir d'archives familiales.

« **Space in** », film de danse avec les danseurs de la compagnie Zoo -Thomas Hauert.

« **Lens** », film musical sur « Music for 18 Musicians » de Steve Reich.

« **Melodies from my mother's kness** » 12 films musicaux sur le thème de l'enfance accompagnés en concert par l'ensemble Octurn et Mira Calix.

« **Le nom des choses** » un documentaire sur le langage et la pensée de l'enfant, durée 59 min - Production Halolalune, PPX, CBA 2011. Primé à « Filmer à tout prix » Prix des centres culturels.

« **Le Champ des visions** » un long métrage documentaire qui aborde le rapport de l'homme à l'animal-insecte par le biais de récits, de légendes, de souvenirs, de sensations intime - 73 min - Coproduction Halolalune Production, RTBF Télévision belge, WIP, GSARA, PPX Communications - Juin 2017

« **Le Dormeur éveillé** » un long métrage documentaire autour de l'insomnie et du sommeil - 74 min. - Coproduction YC Aligator Film, RTBF, Proximus, CBA, Gsara, Screen Brussels - octobre 2020

« **La Maison Bedoret** » un court-métrage documentaire en hommage à Jacques Dupuis. Production YC Aligator Film. Avec l'aide de la Cellule Architecture de la Fédération Wallonie-Bruxelles. En production (2020/21).



LISTE TECHNIQUE

Un film de **Boris Van der Avoort**
Collaboratrice d'écriture **Isabelle Dumont**
Produit par **YC Aligator Film, Marie Kervyn**
Image **Boris Van der Avoort, Johan Legraie, Aliocha Van der Avoort, Didier Guillain, Yves Pezet, Charles Bruère**
Son **Yves Robic**
Montage **Rudi Maerten, Boris Van der Avoort**
Montage son **Isabelle Boyer**
Sound design **Aliocha Van der Avoort, Slavek Kwi**
Mixage **Simon Jamart**
Etalonnage **Milena Trivier**
Une coproduction **RTBF - Unité Documentaire, Proximus, CBA Centre de l'Audiotvisuel à Bruxelles L'Atelier Cinéma du GSARA, Shelter Prod** avec l'aide du **Centre du Cinéma et de l'Audiotvisuel de la Fédération Wallonie-Bruxelles** avec la participation de **la Région de Bruxelles-Capitale, du Tax Shelter du Gouvernement fédéral de Belgique, de Taxshelter.be et ING** avec le soutien de **la Fédération Wallonie-Bruxelles et de la Loterie nationale**

ISAN 0000-0005-B3C4-0000-N-0000-0000-5
© 2020 YC Aligator Film / RTBF / CBA / GSARA.
Tous droits réservés.
DCP - 1.85 - 5.1. - coul. - 74 min. - s-t En, NI
A télécharger sur le site :
www.ledormeureveille.com

Production

YC Aligator Film
268 chaussée de la Hulpe
1170 Bruxelles
Tél +32 2 344 49 30
Marie Kervyn - +32 477 77 56 83

Attaché de presse

Rodrigue Laurent
rodrigue.laurent@aol.com
+32 496 69 59 12

PROMOTION, DIFFUSION, COMMUNICATION

François Rapaille
CBA Promotion / Diffusion
19F, avenue des Arts
1000 Bruxelles - Belgique
Tel direct : +32 2 227 22 34
Tel general : +32 2 227 2230
mail direct : promo@cbadoc.be
mail general : mail@cbadoc.be
<http://www.cbadoc.be>

Aurélie Ghalim
aurelie.ghalim@gsara.be
Gsara / Communication
Rue du Marteau, 26
1210 Bruxelles
Tél : 02/218 58 85
Fax : 02/217 29 02
Email : info@gsara.be

PROMOTION / COMMUNICATION

Screenbox
Severine Konder,
severine.bahvoyons@gmail.com
+32 485 21 73 27
Jacopo Belleli
jacopo.bahvoyons@gmail.com
www.screen-box.be



© 2020 YC Aligator Film / RTBF / CBA / GSARA. Tous droits réservés.

