

Les songes animés du dormeur éveillé

Boris Van Der Avoort sonde le rapport des hommes et des animaux au sommeil.



★★ **Le dormeur éveillé** Film rêveur De Boris Van der Avoort Durée 1h14

Qu'ont en commun le renard, la belette, le hibou, le dauphin et la chauve-souris? Un rapport très particulier à la nuit



et au sommeil, consommé avec grande modération et en version souvent coupée, voire décalée.

Ami des bêtes depuis toujours, le documentariste belge Boris Van Der Avoort poursuit ses explorations du règne animal. Un monde fascinant déjà abordé dans son précédent long métrage, *Le Champ des visions*, proposant une plongée en profondeur dans le monde des insectes.

Confronté à l'insomnie, il y cherche des réponses aux questions qui l'assaillent et le tiennent éveillé. Flanqué de son chat, en guise d'ombre nocturne, il sonde les représentations de dormeurs à travers les âges, observe les créatures nocturnes et les cycles du sommeil de divers mammifères...

Il explore aussi différentes espèces végétales et leur rapport à la nuit. Au fil de ses lectures et de ses recherches, le documentariste tente de se frayer un chemin au sein de ces questions complexes entre mélatonine, l'hormone de l'endormissement, et cortisol, celle de l'éveil.

En résulte un documentaire de création original, mêlant noir et blanc et couleurs, sur la question

des songes, des insomnies et de la nuit qui s'enfuit... Sa quête personnelle prend une tournure à la fois artistique, historique, médicale, sonore et ludique. Et rejoint un constat universel: nous dormons moins que nos parents et nos grands-parents avant nous. La faute en reviendrait à la folle attraction des écrans, mais pas seulement.

Le choix de s'accorder du repos

La crise sanitaire a eu un impact non négligeable sur la qualité et la quantité de notre sommeil. Stress, anxiété, déprime ruinent notre capacité au repos et nos chances de goûter aux nuits réparatrices et à leur cortège de songes. Le film aborde aussi le contrôle que l'on veut garder sur son existence et le temps de repos que l'on s'octroie.

Explorant les remèdes de grand-mère – camomille, lavande et houblon –, ainsi que ceux des pharaons, le cinéaste consulte également un psychiatre et évoque en sa compagnie le rôle, la fréquence et l'importance des rêves.

Sa quête englobe l'histoire et la géographie, s'autorisant même une escale auprès des Inuits et des habitants de la lointaine Papouasie.

Le Dormeur cultive même un petit

“Le Dormeur” a un petit côté pop-up avec des fenêtres qui s'ouvrent sur d'autres nuits.

côté pop-up avec des fenêtres qui s'ouvrent sur d'autres réalités nocturnes. Il évoque la grande classification humaine entre *alouettes* et *hiboux* et rappelle que nous ne sommes pas égaux face

au sommeil.

Apaisant et poétique, le film génère sa propre thérapie, tandis que progressent les rendez-vous ORL de l'auteur. Sans doute vaut-il mieux ne pas le regarder à l'heure de la sieste, sous peine de succomber aux appels répétés de Morphée...

Karin Tshidimba

→ Le film sort à Flagey (Bruxelles) et bientôt à Liège, Namur et Mons.



Il n'est pas toujours simple de s'abandonner dans les bras de Morphée.