

# IL ÉTAIT UNE FOIS LE SOMMEIL

2022 | 52' | Long métrage | Documentaire | Français | Tous publics

## GÉNÉRIQUE

Réalisation : Anne Jochum

## PRODUCTION, DISTRIBUTION, ...

Production : Association Préparons Demain

Date de sortie nationale : 15/11/2022

## MOTS CLÉS

enfance | famille

## LIEU(X) DE TOURNAGE

Locquénolé (29670)  
| Saint-Pol-de-Léon (29250)  
| Carhaix-Plouguer (29270)  
| Carnoët (22160)  
| Douarnenez (29100)



Un film réalisé par Anne Jochum

# IL ÉTAIT UNE FOIS LE SOMMEIL

 **PREPARONSDemain**

## SYNOPSIS

« On y passe un tiers de notre vie ».\* Le sommeil, besoin universel et essentiel, est indispensable à chacun, enfant et adulte. Il soutient le développement de l'enfant, mais également l'équilibre de tout être humain, tant d'un point physiologique que psychique. Ce documentaire offre au spectateur, telle une histoire enveloppante que l'on lit le soir avant de se séparer, un voyage au cœur de ce thème passionnant. Spécialistes, parents, enfants, évoquent notamment la nécessité de dormir pour grandir, se restaurer, se relier aux autres mais aussi l'intimité de la nuit où chacun peut se retrouver face à lui-même, à ses angoisses et au silence. « Couche l'enfant celui qui est le moins angoissé par la séparation » indique Lyliane Nemet-Pier, psychologue. Le parent est, en effet, garant du contexte qui permet à l'enfant d'aller vers le sommeil mais qu'en est-il pour lui-même ? Il était une fois le sommeil décrit comment dormir permet d'être à la fois reliés et séparés !