IL ETAIT 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)



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 !