



 $\label{eq:michael Ancher, La Sieste [Middagshvil], 1890 Huile sur toile 62 x 79 cm Skagen, Art Museums of Skagen @ Art Museums of Skagen & Art Museums & Art Museums & Art M$

COMMISSARIAT DE L'EXPOSITION

Laura BOSSI, neurologue, historienne des sciences, commissaire d'expositions Sylvie CARLIER, directrice des collections du musée Marmottan Monet, conservateur en chef du patrimoine Assistées par Anne-Sophie LUYTON, attachée de conservation du musée Marmottan Monet

COORDINATION, CONCEPTION ET MISE EN PAGE DU DOSSIER

Micol BORGOGNO, Chargée de médiation Thibaud OSCAR, Chargé des publics et des réservations



Anonyme, Sleeping girl, vers 1615-1620 Huile sur toile, 67.5 x 74, Museum of Fine Arts, Budapest © Szépművészeti Múzeum

SOMMAIRE

Comprendre l'exposition	p.4
 L'exposition au musée Marmottan Monet Le sommeil dès l'Antiquité à nos jours Rêves et cauchemars, d'où viennent-ils? 	
Sommeil, santé et science	p.8
 Qu'est-ce que le sommeil ? Comment fonctionne-t-il ? Pourquoi dormir nous fait-il du bien ? Les bonnes habitudes pour bien dormir Les pathologies du sommeil Le sommeil chez les animaux 	
Sommeil, littérature et cinéma	p.13
 En littérature : rêve, inspiration et inquiétude En musique : insomnie, solitude et émotions intimes Au cinéma : rêves, illusions et mise en scène du sommeil 	
Activités	p.16
Lire, écouter et regarder pour aller plus loin	p.17

Comprendre l'exposition

Le musée Marmottan Monet propose à l'automne 2025 une nouvelle exposition intitulée : L'Empire du Sommeil.



Federico Zandomeneghi, Jeune fille endormie. Intérieur avec figure féminine endormie [Fanciulla dormiente], 1878 Huile sur toile. 60 x 74 cm Florence. Palazzo Pitti – Galleria d'Arte Moderna © Gabinetto Fotografico delle Gallerie degli Uffizi

"Doux sommeil! Tu viens comme un bonheur pur sans te faire prier, volontairement, de bonne volonté. Tu défais les nœuds des pensées sans indulgence, tu mélanges toutes les images de joie et de douleur..."

Goethe, Egmont

L'exposition au musée Marmottan Monet

Le musée Marmottan Monet inscrit dans sa programmation 2025-2026 une exposition intitulée: L'Empire du Sommeil.

Avec plus de 120 œuvres composées de peintures, sculptures, dessins, photographies et livres, cette exposition propose d'explorer les représentations du sommeil en se focalisant sur une période en particulier : le long XIXe siècle européen.

Le parcours de l'exposition est divisé en 8 sections qui permettent de montrer les différentes représentations du sommeil. Ainsi, est présenté le sommeil comme un moment de « bonheur pur » (Goethe), en passant par le sommeil dans la Bible et ses liens avec la mort. Dans l'exposition, sont convoqués également les contes de fées, la mythologie pour aboutir aux rêves ou cauchemars et à la chambre à coucher.

Pourquoi les artistes s'intéressent-ils au sommeil et aux dormeurs?

Le sommeil n'est pas un sujet comme les autres. Lorsque l'artiste dessine, peint ou sculpte un dormeur ou une dormeuse, il se crée entre lui et son modèle un lien singulier et très intime.

Cette exposition, à travers les œuvres des plus grands artistes du 19^e et du début du 20^e siècle comme Goya, Munch, Monet, Vuillard, Redon ou encore Picasso, nous permettra de nous interroger sur plusieurs sujets. Qu'est-ce que le sommeil ? Comment irrigue-t-il les arts ? Dormons-nous tous de la même façon ? Pourquoi rêvons-nous ?

Le sommeil dès l'Antiquité à nos jours

Comment dormaient nos ancêtres?

Les êtres vivants ont un besoin vital de dormir. Nous, les humains, dormons de plusieurs manières. Que ce soit, sous un arbre, dans une cabane ou sur un matelas fait de paille ou de plumes, le sommeil occupe un tiers de nos vies. Pour une espérance de vie de 75 ans, nous dormons donc 25 années! Avec le temps, nos lits ont beaucoup évolué pour devenir plus confortables, mais l'objectif est resté le même : bien dormir pour assurer notre survie de mammifères.

Au Paléolithique, les lits étaient très rudimentaires : ils étaient structurés en pierres recouverts d'herbes et de branches, autour d'un foyer central. Puis, à partir du Néolithique, lorsque l'humanité devient plus sédentaire, les lits sont devenus plus élaborés. La domus (« demeure familiale » dans la Rome antique) s'impose et les pièces de vie se diversifient et s'agrandissent.

Chez les Grecs, on utilisait des lits une structure appelée "couchette", recouverte de matelas, de couvertures et parfois d'oreillers. Cependant, ils n'avaient pas de rideaux autour du lit, comme on en verra plus tard. Les Romains, eux, possédaient des lits avec des cadres en bois ou en métal. Ils utilisaient des matelas garnis de plumes, de laine ou de foin. Ils ont aussi inventé des sommiers faits de lanières de cuir entrelacées, ce qui rendait le lit plus confortable et plus élevé. Pour monter sur ces lits, il fallait parfois utiliser un petit marchepied.

Le sommeil de nos ancêtres était Les gens commencent à dormir parler vous déià entendu sommeil biphasique?

moment d'éveil entre les deux.

les gens dormaient une première électricité, le sommeil biphasique fois de 21 h à 23 h, puis se reste fréquent plus longtemps. Par réveillaient pendant environ une exemple, les moines Chartreux heure. Pendant ce temps, ils continuent à suivre ce rythme pouvaient prier, lire, discuter ou nocturne avec l'office des matines : même faire l'amour. Ensuite, ils se ils prient pendant que tout le monde recouchaient jusqu'au matin. Ce dort. rythme était considéré comme naturel.

XVIIe siècle), le lit devient aussi un en latex ou en coton rendent le signe de richesse : les plus aisés sommeil plus confortable. Le lit est possédaient des lits confortables, devenu un avec des matelas en coton ou en standardisé, plume, tandis que les plus pauvres marquant une rupture avec le passé, dormaient sur des sacs de paille ou où l'on partageait souvent son de feuilles.

Tout change avec la Révolution industrielle, à la fin du XVIIIe siècle. L'arrivée de l'éclairage au gaz, puis de l'électricité, modifie les habitudes de sommeil.

souvent différent du nôtre. Avez- d'un seul trait, toute la nuit, sans du interruption. Dans les villes, où les journées de travail sont longues, ce Cela signifie qu'ils dormaient en nouveau rythme devient la norme. deux périodes distinctes, avec un Mais ce changement ne s'est pas produit partout en même temps : à la Au Moyen Âge et jusqu'au 18^e siècle, campagne, ou dans les foyers sans

Aujourd'hui, les lits ont beaucoup évolué grâce aux nouvelles Pendant la Renaissance (du XVe au technologies : les matelas à ressorts. objet personnel un espace sommeil avec plusieurs personnes.



Eugène Delacroix, Lit défait, s.d. Aquarelle, 18.5 × 29.9 cm Paris. musée du Louvre - musée Eugène-Delacroix © GrandPalaisRmn (musée d'Orsay) / Rachel Prat

Rêves et cauchemars, d'où viennent-ils?

Beaucoup d'artistes, dans leurs peintures, leurs sculptures, leurs dessins ou leurs livres, présentent des paysages et des personnages imaginaires à travers les rêves et les cauchemars.

Dans l'exposition, nous pouvons prendre l'exemple de l'histoire d'Alice aux pays des merveilles de Lewis Carroll ou encore la peinture de John Faed, Le rêve du poète, 1881 où la réalité se mélange à l'onirique.

Les rêves

Le rêve est une activité mentale normale qui a lieu pendant le sommeil. Tout le monde rêve entre trois et six fois par nuit. Pourtant, la plupart des gens se souviennent rarement de leurs rêves et, même s'ils s'en rappellent, leurs souvenirs s'estompent rapidement.

On peut définir le rêve comme une production mentale plus ou moins complexe parfois très pauvre (rêves vides) parfois très riche souvent caractérisée par des images très détaillées. Le rêve peut avoir un contenu plus ou moins ordonné et logique et parfois profondément bizarre.



Gabriel von Max, *Le Cauchemar, d'après Johann Heinrich Füssli*, vers 1860 Huile sur toile, 21 × 26,5 cm Collection Jack Daulton © The Jack Daulton Collection / Photo Marty Kelly



Johann Heinrich Füssli, L'Incube s'envolant, laissant deux jeunes femmes, 1780, Huile sur toile 86,4 x 110,5 cm, Paris, collection Farida et Henri Sevdoux © Collection Farida et Henri Sevdoux, Pari

Selon les chercheurs, les rêves auraient plusieurs fonctions :

- Les rêves interviennent dans la consolidation de la mémoire, ils nous aident à retenir tel ou tel moment de la vie :
- Les rêves permettent de réguler les émotions. Selon certains cliniciens et chercheurs, les rêves seraient une forme de « thérapie nocturne » qui aide à absorber et à intégrer les expériences émotionnelles personnelles
- Les rêves aident à résoudre les problèmes. Certains sont amenés à croire que les rêves permettent aussi de trouver des solutions aux problèmes

Les cauchemars

Les cauchemars sont les rêves qui déclenchent les émotions négatives les plus intenses, à tel point que le rêveur se réveille en ayant de la difficulté à se rendormir. Cela peut affecter la durée et la qualité de son sommeil. Ainsi, des cauchemars fréquents peuvent avoir un impact négatif sur la vie diurne.

Bien que la peur soit l'émotion la plus éprouvée dans les cauchemars, ceux-ci peuvent susciter d'autres émotions négatives intenses, comme la tristesse, le sentiment d'impuissance, la confusion, la culpabilité et le dégoût.

Les cauchemars, bien qu'ils se manifestent à tous les âges, surviennent principalement durant l'enfance : entre 1 et 4 % des enfants d'âge préscolaire déclarent faire des cauchemars régulièrement.



Sommeil, santé et science

Qu'est-ce que le sommeil ? Comment fonctionne-t-il?

Le sommeil, un besoin vital

L'horloge biologique qui contrôle le rythme de notre sommeil se trouve dans le cerveau. Elle est réglée par la lumière du jour à travers le système visuel et agit sur notre état de santé et notre bien-être.

Le sommeil est une fonction biologique essentielle et universelle, faisant partie de la vie des tous les humains et de tous les animaux. Sans sommeil, on ne peut pas vivre.

La phase du sommeil n'est pas une ligne droite entre le coucher et le réveil. Il se passent beaucoup de choses au niveau du cerveau et du corps au cours de la nuit. Le sommeil est constitué de plusieurs cycles successifs (4 à 6). Un cycle dure environ 90 minutes et comporte 3 principales phases: le sommeil léger, le sommeil profond et le sommeil paradoxal. Dans l'ordre. l'endormissement et le sommeil léger conduisent au sommeil profond puis, en fin de cycle, après un retour sommeil léger, le sommeil paradoxal apparaît. Normalement, la première moitié du sommeil est particulièrement riche en sommeil profond tandis que la seconde moitié essentiellement constituée sommeil léger et de sommeil paradoxal.

Le cycle du sommeil

1 cycle ≈ 90 minutes



Voici le détail des trois différentes phases :

- Le sommeil léger : l'heure de s'endormir, les yeux se ferment, la respiration se calme, c'est parti pour la première phase du sommeil, la phase d'endormissement qu'on appelle « sommeil léger » ou sommeil de stade 1.
- Le sommeil profond : c'est le moment où l'on est profondément endormi, la respiration et le cœur ont un rythme régulier et le corps ne bouge pas. C'est une phase durant laquelle il est difficile de se réveiller. Le cerveau devient de plus en plus insensible aux stimulations extérieures.
- Sommeil paradoxal : c'est le moment où nous rêvons le plus. Nous sommes entre les signes d'un sommeil profond (corps totalement relâché, immobile) et les signes d'éveil (activité cérébrale intense). En fonction de ce que nous rêvons, le rythme cardiaque et la respiration peuvent s'accélérer. La durée sommeil paradoxal augmente progressivement au cours de la nuit et représente environ 20 % du sommeil global.

*Source: INSV, Institut National du Sommeil et de la Vigilance https://institut-sommeil-vigilance.org/

Pourquoi dormir nous fait-il du bien?

La réalité quotidienne nous démontre que le sommeil est indispensable à la récupération de nos forces physiques et psychiques et nous assure une bonne qualité de vie. Dormir, ce n'est pas du temps dormons perdu. nous pour plusieurs raisons. Des travaux récents suggèrent que le sommeil permet de maintenir les connexions entre les neurones (synapses), consolidant ainsi la mémoire innée (comme celle du chant de l'oiseau) et la mémoire acquise (comme celle des lecons). Pour bien se souvenir de ce que nous avons appris pendant la journée, il faut dormir. Le sommeil favorise donc le stockage l'organisation de nouvelles connaissances. Ces processus nécessiteraient que le cerveau soit coupé des stimulations extérieures. Dormir est vital au même titre que la respiration, la digestion et l'immunité

Les bonnes habitudes pour bien dormir

Avoir de bonnes habitudes de préparation au sommeil est très important pour mieux dormir. IL faudrait:

- Maintenir un rythme lever-coucher régulier
- S'exposer à la lumière du jour le matin, au réveil
- Garder une température ambiante tempérée (18 à 20 degrés) en aérant sa chambre.
- Éviter les bruits parasites (isoler sa fenêtre, éteindre ou mettre en silencieux son téléphone)

- Éteindre les écrans une heure avant d'aller se coucher
- Avoir un lit agréable, confortable et plus grand permet un sommeil reposant et réparateur

Des idées-reçues restent tenaces concernant le sommeil. Par exemple, une étude de 2023 de l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance) a montré que :

- 46% des Français estiment que dormir plus longtemps le week-end permet de récupérer un manque de sommeil. Il est conseillé, au contraire, de conserver un rythme régulier tous les jours de la semaine.
- 29% estiment que pratiquer une activité physique intense avant d'aller se coucher va permettre de mieux dormir. Or, il est préférable de privilégier un sport doux le matin et plus cardio en milieu d'après-midi.

- 19% pensent qu'aller au lit 2 heures plus tôt que son heure habituelle est une bonne chose ce qui, au contraire, se coucher 2 heures plus tôt peut induire des troubles du sommeil et déclencher des insomnies chez les personnes prédisposées.
- 16% des Français mais 23% des jeunes et 26% de ceux qui prennent des médicaments pour mieux dormir -, estiment que boire de l'alcool en soirée est favorable à un bon sommeil. Or, l'alcool, au contraire, déstructure le sommeil et perturbe ainsi l'horloge biologique.



Jules Bastien-Lepage, *La Jeune femme endormie*, 1880 Huile sur toile, 39,5 × 46,5 cm Montmédy, musée Jules Bastien-Lepage © Collection départementale des Musées de la Meuse / Photo PA Martin

*Source : INSV, Institut National du Sommeil et de la Vigilance https://institut-sommeil-vigilance.org/

Les pathologies du sommeil

1 français sur 3 souffre d'une dégradation de qualité de son sommeil. 8 sur 10 vivent une réduction de leur sommeil avec des réveils nocturnes. Il existe une réciprocité des troubles anxiodépressifs et des troubles du sommeil. À titre d'exemple, 35% des personnes anxieuses souffrent d'insomnies 54% et. des insomniaques souffrent d'anxiété.

L'insomnie

L'insomnie est un trouble sommeil très répandue. Elle se difficultés traduit par des s'endormir ou par des réveils fréquents pendant la nuit. Cela peut entraîner des conséquences sur la journée : fatigue, manque de concentration, irritabilité. Environ 9 % des adultes souffrent d'insomnie chronique et certaines personnes dorment moins de cinq heures par alors nuit que la moyenne recommandée est de 7 à 9 heures.

Souvent, les personnes qui ont de l'insomnie ressentent un état d'"hyperéveil": leur cerveau reste actif, elles ont beaucoup de pensées sans pouvoir se calmer. Cela peut être lié à plusieurs causes: un sommeil fragile dans la famille, de l'anxiété, de la dépression, ou un événement difficile comme une naissance, un deuil, un divorce.

Un trouble souvent méconnu, appelé syndrome des jambes sans repos, peut aussi empêcher de s'endormir. Les personnes atteintes ont un besoin urgent de bouger les jambes, surtout le soir et la nuit. Cela les pousse à marcher dans la maison pour calmer cette sensation désagréable.

Le somnambulisme

Le somnambulisme, arrive surtout chez les enfants (15 % environ) et plus rarement chez les adultes (2 %). Pendant ces épisodes, le cerveau est dans un état « entre deux » : une partie est endormie. autre est éveillée. une somnambule a souvent les yeux ouverts, mais il est confus, parfois apeuré, et peut même parler ou répondre à des questions de façon simple. Parfois, il agit comme s'il rêvait, en essayant de fuir un danger imaginaire ou en accomplissant des tâches qu'il doit faire dans la journée.

Les artistes ont souvent représenté le somnambulisme, par exemple dans le tableau Maximilien Pirner (1854-1924). La Somnambule. 1878 où la femme à la longue chevelure semble être perdue dans un rêve inquiétant tout en se déplaçant sur gratte-ciel. bord ďun représentation classique ďun somnambule, les yeux fermés et le bras tendu, est plus un stéréotype populaire qu'une image médicale précise.

Les apnées du sommeil

Les apnées du sommeil sont des pauses dans la respiration pendant la nuit, qui peuvent provoquer des réveils brutaux et une mauvaise qualité de sommeil. Un phénomène souvent lié, appelé la paralysie du sommeil, est une sensation très angoissante où la personne se sent éveillée mais incapable de bouger. Cela arrive surtout quand on dort sur le dos. La personne a l'impression d'avoir une pression sur la poitrine et peut voir des images ou des figures effrayantes, comme une présence invisible qui l'oppresse.

Ces expériences ont longtemps alimenté des croyances sur des possessions ou des cauchemars démoniaques.

Le tableau de Gabriel von Max, Le cauchemar, vers 1860, illustre parfaitement cette sensation. On y voit une femme endormie, avec un petit diable assis sur sa poitrine, et une tête de cheval qui surgit dans la pièce, renforçant l'atmosphère mystérieuse et inquiétante.



Le sommeil chez les animaux

S'il est vrai que tous les animaux dorment, il est aussi vrai que leurs façons de dormir sont toutes aussi différentes et variées. Vous trouverez ici un aperçu du sommeil dans le monde animal.

Animaux à brèves phases de repos: Certains animaux ont besoin de petits et courts moments de repos pour mieux évoluer, c'est le cas des oiseaux migrateurs tels que les martinets. Ces oiseaux parcourent des milliers de kilomètres et pendant le vol ils sont capables de s'assoupir pendant une durée de 30 secondes à 1 minute. Il y a aussi des animaux redoutant les prédateurs qui réalisent des petits sommeils. Par exemple les éléphants ou les girafes qui dorment seulement 2 heures par cycles de 24 heures. D'ailleurs, saviez-vous que les girafes dorment debout pour mieux s'échapper en cas de danger?

Une seule moitié de cerveau éveillée OU dormir d'un seul œil: Ne dormir que d'un œil, vous connaissez peut-être cette expression. Cette drôle de façon de sommeiller est bien réelle puisqu'elle est adoptée par certains mammifères marins et reptiles comme les crocodiles ou les cétacés. Par exemple, les dauphins ont la capacité de rester alertes grâce à la moitié de leur cerveau tandis que l'autre tombe dans un sommeil profond. Ce cycle de sommeil se nomme sommeil unihémisphérique. Il s'agit d'un état de sommeil profond sans sommeil paradoxal. Cette façon de se reposer leur permet de se maintenir à la surface et de continuer à nager doucement. Les otaries à fourrure elles aussi dorment avec une seule partie de leur cerveau lorsqu'elles nagent. Sur la terre ferme, leur sommeil est bihémisphérique, c'est-à-dire que le cerveau entier est endormi, comme pour les humains.



David Hockney, *Dog Etching n8*, 1998 From 'Dog Wall © Private collection, c/o Lyndsey Ingram

Animaux en hibernation : Il y a des animaux qui passent des semaines et des semaines à dormir, sans bouger. C'est un état léthargique dans lequel l'animal n'est plus vigilant, son métabolisme ralentit conserver son énergie et pour survivre à l'hiver. Parmi les animaux qui entrent hibernation figurent aussi bien les ours polaires, les hérissons, les écureuils et les marmottes. Certaines catégories d'escargots peuvent hiberner pendant 3 ans!



Gwen John, *Un chat endormi*, sans date ©Département des Hauts-de-Seine / Musée du Grand Siècle

Dans l'exposition l'*Empire du Sommeil*, se cachent les deux meilleurs amis de l'homme : le chien et le chat, en train de dormir.

Les avez-vous trouvés ?

PS. Le chien dort environ 21 heures par jour quand il est tout petit, 12 quand il devient adulte et 18 lorsqu'il vieillit.

Les chats sont de vrais ronfleurs, ils dorment 22 heures quand ils sont tout petits et entre 12 et 16 heures quand ils deviennent adultes.



Sommeil, littérature, musique et cinéma

En littérature : rêve, inspiration et inquiétude

Dans les récits anciens, comme dans la mythologie grecque, le sommeil est souvent lié à des figures divines comme Hypnos, le dieu du sommeil, ou Éros, le dieu de l'amour. Ces deux dieux sont parfois confondus : ils sont tous les deux représentés avec des ailes, et s'abandonner au sommeil peut être une facon de s'abandonner à l'amour. Dans les poèmes antiques, on retrouve souvent des images de femmes endormies (des muses ou des nymphes) qui inspirent les artistes, mais aussi des récits plus sombres où le sommeil expose à la possession ou au viol.

Les contes traditionnels, comme La Belle au bois dormant ou Blanche soulèvent aussi Neige, questions importantes : que signifie ce long sommeil imposé à une jeune femme? Pourquoi faut-il qu'un prince vienne la réveiller ? Ces récits, souvent considérés comme inoffensifs. peuvent être relus aujourd'hui de manière critique : ils montrent un sommeil forcé, parfois associé à une vulnérabilité du corps de la femme sur lequel s'exerce la domination masculine.

Le sommeil, en tant que motif narratif, apparaît aussi dans des œuvres visuelles et graphiques. Dans la bande dessinée Little Nemo in Slumberland de Winsor McCay, publiée au début du XXe siècle, l'univers du rêve est exploré avec grande originalité. l'épisode intitulé The Walking Bed, le lit de Nemo s'anime et l'emporte dans une aventure nocturne fantastique. McCay y déploie un imaginaire foisonnant graphisme innovant, mêlant poésie, humour et une mise en page spectaculaire. Ce récit souligne la frontière floue entre rêve et réalité, et montre que le sommeil peut aussi espace de liberté. être d'exploration, voire d'émancipation. Dans la littérature contemporaine, le sommeil est souvent utilisé pour explorer psychologie des personnages. Par exemple, dans La Maison du sommeil de Jonathan Coe, les habitants d'une maison sont étudiés pour leurs troubles du sommeil, ce qui permet de plonger dans leurs pensées les profondes. Le livre Sommeil de Haruki Murakami, lui, raconte l'histoire d'une femme qui cesse de dormir, sans raison apparente, et dont la vie bascule. Ces récits montrent que le sommeil, ou son absence, peut révéler une crise intérieure ou un questionnement existentiel.

En musique : insomnie, solitude et émotions intimes

Le sommeil et l'insomnie sont aussi des sujets souvent abordés dans la chanson et dans les berceuses. Avec poésie, les chanteurs expriment l'impossibilité de s'endormir et les nuits sans sommeil. Chez Barbara, ton est incantatoire. revendique le désir de vivre avec ses insomnies. Pour le chanteur Mano Solo, la nuit est un moment qui véhicule un sentiment de solitude et d'anxiété, « c'est « toujours quand tu dors que moi je ne dors pas ». Pour le chanteur belge Stromae ne plus dormir pour faire la fête est une façon d'adopter un comportement superficiel. À l'opposé de chansons parfois sombres critiques, il existe un genre musical entièrement dédié au sommeil : la berceuse. Présente dans toutes les cultures de tous les continents, la berceuse est une chanson douce. adressée à un enfant, pour l'apaiser et l'aider à s'endormir. D'un point de vue musical, les berceuses utilisent des rythmes lents, des mélodies simples et répétitives. On y retrouve souvent les images de la nuit, du silence ou encore du rêve.



Sommeil, littérature, musique et cinéma

Les berceuses jouent aussi un rôle affectif important : elles créent un entre l'adulte et l'enfant. transmettent une langue, culture et des émotions. S'il est vrai que le message des berceuses est le plus souvent positif et doux, il s'y cache parfois un double sens. Derrière les paroles douces, on peut y lire des inquiétudes parentales, des réalités sociales (faim, guerre, absence de l'être aimé ...). Cela montre que même ce genre paisible peut porter des messages profonds et tristes. Anne Sylvestre l'illustre parfaitement avec Berceuse de Bagdad écrite en 2003.

Au cinéma : rêves, illusions et mise en scène du sommeil

Le cinéma a beaucoup utilisé le sommeil de manière très visuelle et symbolique. Il a, dès sa création, tenté de représenter les rêves, les cauchemars, les sommeils troublés ou des confusions entre le rêve et la réalité, dans les fantaisies Georges Méliès notamment. Récemment, dans le film Inception de Christopher Nolan, 2010, les personnages peuvent entrer dans les rêves des autres, et même rêver à plusieurs niveaux. Cela crée une complexité narrative spectateur ne sait plus ce qui est réel ou imaginaire.

Le sommeil peut aussi devenir un outil narratif: un personnage qui dort devient vulnérable, ou bien, pendant son sommeil, se déroule une aventure comme dans Alice aux pays des merveilles de Tim Certains Burton, 2010. films reprennent les codes des contes : une femme endormie, un baiser pour la réveiller, un sort à rompre. D'autres utilisent le manque de sommeil pour faire monter la tension : un bruit qui réveille en sursaut, un cauchemar qui semble réel, une nuit sans fin qui rompt la monotonie du quotidien comme After Hours de Martin Scorsese, 1985.

À travers les images, les sons et le montage, le cinéma fait du sommeil un espace entre deux mondes : celui de la veille et celui du rêve, en est l'exemple le film La Belle et la Bête de Jean Cocteau, 1946. D'une manière plus expérimentale, le sommeil a aussi été filmé dans sa forme prosaïque par Andy Warhol avec Sleep en 1963, montage de plans d'un homme qui dort pendant 6h.

Enfin, autre expérience de vie nocturne avec un proche de Warhol, Jonas Mekas, et son film <u>Sleepless Nights Stories</u>, 2011 où des récits ponctuent les nuits d'un insomniaque.

Dans toutes ces formes artistiques, le sommeil devient un thème riche permettant d'explorer les émotions, les relations humaines, les mystères de l'esprit ou encore les normes sociales. Que ce soit dans les mythes, les chansons ou les films, le sommeil est une porte ouverte vers l'imaginaire, le symbolique et l'inquiétant.



Inception, 2010 Christopher Nolar



Alice au pays des merveilles, 2010 Tim Burton

Conseil: ces livres, chansons et film peuvent être étudiés en classe pour montrer aux élèves comment ces trois domaines expriment des émotions liées au sommeil, à l'amour, à la solitude ou à la société de différentes façons.



La Belle et la bête, 1946 Jean Cocteau

Sommeil, littérature, musique et cinéma

Le sommeil en chanson et en poésie

Barbara, Les insomnies (1981)

(...) A voir tant de gens qui dorment et s'endorment à la nuit J'aurais fini, c'est fatal, par pouvoir m'endormir aussi Mais si s'endormir c'est mourir, ah laissez-moi mes insomnies J'aime mieux vivre en enfer que dormir en paradis Si s'endormir c'est mourir, ah laissez-moi mes insomnies J'aime mieux vivre en enfer que de mourir en paradis...

Mano Solo, C'est toujours quand tu dors (1993)

(···) Je me sens si seul ce soir
Tu es là pourtant, dans mon lit, dans ma nuit
Je ferais mieux de me coucher contre ton corps
Au lieu de rester là, à fumer encore et encore
Mais tu sais pour moi
Il y a des choses simples qui ne le sont pas...
Et c'est toujours quand tu dors
Que j'ai envie de te parler
C'est toujours quand tu dors

Stromae, Sommeil (1993)

Que moi je dors pas (...)

(···) Tu n'as pas sommeil
Le froid, la soif, la dalle, t'as tout
Mais tu n'as pas sommeil
Ta mère, ta femme, ta fille, y a nous
Mais tu n'as pas sommeil
Ton toit, ton taf, ta caisse, tes sous
Mais tu n'as pas sommeil
La vie, santé, bonheur
Avoue que tu n'as pas sommeil

Anne Sylvestre, Berceuse de Bagdad (2003)

Mon petit, le monde brûle Et dans ta vie minuscule Tu te croyais à l'abri Tu ne l'es plus aujourd'hui Pardon de t'avoir fait naître Mais je voulais te connaître Avant la foudre et le feu (...)



Fernand Pelez (1848-1913) Un martyr. Le Marchand de violettes, 1885, Huile sur toile, 87×100 cm Paris, Petit Palais

Marceline Desbordes-Valmore – L'oreiller d'un enfant (1833)

Cher petit oreiller, doux et chaud sous ma tête,
Plein de plume choisie, et blanc! et fait pour moi!
Quand on a peur du vent, des loups, de la tempête,
Cher petit oreiller, que je dors bien sur toi!
Beaucoup, beaucoup d'enfants pauvres et nus, sans mère,
Sans maison, n'ont jamais d'oreiller pour dormir;
Ils ont toujours sommeil. Ô destinée amère!
Maman! douce maman! cela me fait gémir.

Le sommeil des amoureux chez Louis Aragon : Nous dormirons ensemble (1963)

(···) Mon amour ce qui fut sera Le ciel est sur nous comme un drap J'ai refermé sur toi mes bras Et tant je t'aime que j'en tremble Aussi longtemps que tu voudras Nous dormirons ensemble. (...)

Le sommeil de la mort chez Arthur Rimbaud avec le Dormeur du Val (1870)

(···) Un soldat jeune, bouche ouverte, tête nue, Et la nuque baignant dans le frais cresson bleu, Dort; il est étendu dans l'herbe, sous la nue, Pâle dans son lit vert où la lumière pleut. Les pieds dans les glaïeuls, il dort. Souriant comme Sourirait un enfant malade, il fait un somme: Nature, berce-le chaudement: il a froid. (...) **ACTIVITÉS**



Federico Zandomeneghi, Jeune fille endormie. Intérieur avec figure féminine endormie [Fanciulla dormiente], 1878 Huile sur toile. 60 x 74 cm Florence, Palazzo Pitti – Galleria d'Arte Moderna @ Gabinetto Fotografico delle Gallerie degli Uffizi

Le journal du sommeil

Objectif: Comprendre les habitudes de sommeil et repérer les difficultés à s'endormir.

Consigne : Pendant une semaine, les élèves notent l'heure à laquelle ils se couchent, le temps qu'ils mettent à s'endormir, s'ils se réveillent la nuit, et comment ils se sentent le lendemain (fatigués, en forme).

Conclusion: En classe, ils partagent ce qu'ils ont observé. Discussion sur les bonnes habitudes à adopter pour mieux dormir.

Le théâtre des rêves et des cauchemars



Objectif: Exprimer les émotions liées au sommeil et aux cauchemars.

Consigne: En groupe, écrire et jouer une courte scène où un personnage vit un cauchemar ou une nuit sans sommeil (par exemple un somnambule, ou une personne qui a du mal à dormir). Cela permet de comprendre les sensations et émotions liées aux troubles du sommeil.

Conclusion : Après la représentation, parler des émotions ressenties et des solutions possibles.

Conseil : inspirez vous des œuvres de l'expo comme par exemple celle de Maximillián Pirner, La Somnambule, 1878,

Peindre ou dessiner son cauchemar ou son rêve (exploration artistique)

Objectif: Utiliser l'art pour explorer l'imaginaire du sommeil.

Consigne: Inspirés par les œuvres vues pendant l'exposition, les élèves créent leur propre dessin ou

peinture qui représente un rêve, un cauchemar ou une nuit agitée.

Conclusion: Organiser un petit vernissage ou un coin d'exposition à l'école.

Lire, écouter et regarder

pour aller plus loin



Livres

Pour les plus petits

- VAUGELADE Anaïs, Le cauchemar de Gaetan Quichon, 2004 ed. École des Loisirs
- LEMAITRE Rascal et Pascal, Tout le monde fait dodo, 2025 ed. École des Loisirs
- LANDIS Blair, Le chemin des étoiles, 2023 ed. Kaleidoscope
- MAYER Mercer, Il y a un cauchemar dans mon placard, 2024 ed. Gallimard jeunesse
- ARNULF Isabelle, Comment rêvons-nous ?, 2024 ed. le Pommier
- SIMLER Isabelle, *Doux rêveurs*, 2017, ed Courtes et longues

Pour les plus grands

- DARRIEUSSECQ Marie, Pas dormir, 2021 ed.
- HUGO Victor, Le promontoire du songe, 2021 ed. Gallimard
- KAWABATA Yasunari, Les belles endormies, 2000 ed. LGF Livre de poche
- ROYANT-PAROLA Sylvie, Notre sommeil une urgence absolue, 2024 ed. Odile Jacob
- Sous la direction de CARROY Jacqueline et LANCEL Juliette, Clés des songes et sciences des rêves,
 2016 ed. Belles Lettres



Podcasts

- Somnifère, le podcast pour s'endormir, Morphée
- 1, 2, 3, sommeil! Dis-moi comment tu dors, je te dirai qui tu es, France Culture
- Ce que disent nos rêves, France Inter
- Le rêve une réalité, Franc Culture



FIIMS

- La Nuit d'Orion, 2024 réalisé par Sean Charmatz
- Alice au pays des merveilles, 2010 réalisé par Tim Burton
- La cité des enfants perdu, 1995 réalisé par Marc Caro et Jean-Pierre Jeunet
- Arizona Dream, 1993 réalisé par Emir Kusturica
- La Belle et la bête, 1946 réalisé par Jean Cocteau
- Le sang d'un poète, 1930 réalisé par Jean Cocteau

Musée Marmottan Monet

