

**Communiqué**  
Événement spécial  
Du 5 mars au 6 avril 2014

# Journal d'une insomnie collective

*Ajoutez votre récit à celui de  
milliers d'insomniaques*

---

Parc des Champs-de-Bataille  
Québec (Québec) G1R 5H3

418 643-2150  
1 866 220-2150

mnbaq.org

---

**Contact de presse**

Linda Tremblay  
Responsable des relations  
de presse

418 644-6460, poste 5532  
linda.tremblay@mnbaq.org



**Québec, le mercredi 26 février 2014** ☐ Insomnie, quand tu nous tiens... Ce mal collectif, qui se vit dans la solitude absolue, touche une personne sur trois dans les pays développés. Ce symptôme cachant souvent un problème plus grave en dit long sur notre société. Ce thème fascinant a fait l'objet d'une création collective de l'ONF, *Journal d'une insomnie collective* – une œuvre interactive créée par Hugues Sweeney, Guillaume Braun, Bruno Choinière, Thibaut Duverneix, Philippe Lambert et Judith Portier, avec la collaboration de Philippe Cossette ainsi que des artisans de l'équipe d'Akufen. Après avoir été montrée à New York, elle sera présentée en grande première canadienne au Musée national des beaux-arts du Québec, du 5 mars au 6 avril prochain, dans la rotonde du 1<sup>er</sup> étage du pavillon Gérard-Morisset. Intrigués? Normal. Cette nouvelle installation de l'ONF à Québec risque d'en interpeller plusieurs, mais surtout, de permettre une réflexion riche et nécessaire sur le sujet.

## *Le projet*

« J'ai accroché sur l'insomnie parce que c'est un phénomène extrêmement répandu et qu'Internet est, selon moi, le meilleur médium pour le raconter. Internet, c'est l'insomnie. »

— **Hugues Sweeney**



Pour illustrer ce phénomène, mais surtout pour nourrir leur projet, les créateurs du projet ont fait appel à de vrais insomniaques. Ces derniers ont été appelés, par l'entreprise des réseaux sociaux, à se livrer comme à un confessionnal. Ils ont été nombreux à répondre de façon toute personnelle à des questions sur leur insomnie en confiant leurs réflexions sous forme sonore, visuelle ou écrite. Leurs témoignages ont constitué à la fois le matériau de base de la création, mais aussi le « casting » du *Journal d'une insomnie collective*, qui invite le public à vivre l'insomnie du point de vue d'un insomniaque choisi.

## *L'art et la technologie au service de l'insomnie*



Au Musée, l'expérience de l'œuvre *Journal d'une insomnie collective* pourra se vivre de deux façons différentes. Elle permettra au visiteur d'arriver devant une boîte noire dans le centre d'une pièce sombre avec une petite entrée pour y pénétrer. À l'intérieur, celui-ci sera invité à témoigner de sa propre expérience d'insomnie et à s'exprimer sur le sujet par des mots, des sons ou encore des dessins via un clavier. À l'extérieur, c'est le point de vue collectif qui l'attendra, avec un défilé de projections des quelque 2 000 commentaires d'insomniaques recueillis durant la création; il aura l'impression d'avoir accès à des centaines de journaux intimes d'un seul coup!

Cette expérience n'est ni une description, ni un remède à l'insomnie. Elle s'adresse à tous ceux qui vivent l'insomnie, qui l'ont déjà vécue ou qui côtoient de près ou de loin un insomniaque. Elle se veut un début de réflexion sur ce qui nous empêche tous, à un moment ou à un autre de notre vie, de dormir.

## *L'insomnie en chiffres*

- 1 adulte sur 3 vit de l'insomnie à l'occasion. L'insomnie chronique touche 10 % de la population.
- 10 % des Canadiens consomment des pilules pour dormir vendues sous ordonnance, et 16 % ont recours à des produits naturels ou à des médicaments en vente libre.
- 28 % des insomniaques utilisent l'alcool pour s'endormir, alors qu'il s'agit d'un facteur aggravant l'insomnie.

- 100 est le nombre de références à l'insomnie sur Twitter en moyenne par minute.
- 6,6 milliards de dollars par année : coût de l'insomnie au Québec. En comparaison, le cancer coûte 14 milliards de dollars pour la même période dans l'ensemble du Canada. 76 % des coûts de l'insomnie sont attribuables aux absences et à la perte de productivité au travail.
- 12 % des insomniaques sont insatisfaits ou très insatisfaits de leur vie, contre 4 % chez ceux qui dorment sur leurs deux oreilles.
- N° 1 – Les Français sont les plus grands utilisateurs de somnifères au monde. Ces médicaments sont, avec les anxiolytiques, les plus vendus sur la planète.
- 80 % des insomniaques sont rongés par l'anxiété, la peur, le stress.

### *Quelques cris du cœur lus sur Twitter*

- Dormir, tu sais, la chose que je ne suis pas capable de faire. #insomnie
- Bon! Je me réveille dans 2H30, il serait peut-être temps que j'arrive à m'endormir, non? #insomnie
- Je suis couché depuis 1h. Il est 4h20. Je ne dors toujours pas. QUE DOIS-JE FAIRE? #insomnie
- La journée est à ceux qui se lèvent tôt qu'ils disaient!! Mais là, ça fait un peu tôt quand même #insomnie #assezdormi
- D'ailleurs, au passage, je n'ai toujours pas sommeil et je me lève dans... 3 heures #insomnie



**Du 5 mars au 6 avril 2014**

**Rotonde du rez-de-chaussée du pavillon Gérard-Morisset / Gratuit**

RENSEIGNEMENTS (grand public) :

418 643-2150 ou 1 866 220-2150 / [www.mnbaq.org](http://www.mnbaq.org)

---

*Hugues Sweeney, producteur exécutif, Guillaume Braun, réalisateur, ainsi que Judith Portier, directrice artistique de l'installation, seront disponibles pour des entrevues entre 11 h et 15 h, le mercredi 5 mars prochain. Afin de prendre rendez-vous, veuillez communiquer avec Linda Tremblay au 418 644-6460, poste 5532.*

---

*Le Journal d'une insomnie collective est une œuvre interactive créée par l'ONF et présentée par le MNBAQ.*

