



Appel à communications dans le cadre du 92^e congrès de l'ACFAS

Colloque 310 :

« S'endormir en images : l'impact des contenus audiovisuels sur le sommeil et les rêves »

Responsables :

Santiago Hidalgo (UdeM), Thomas Carrier-Lafleur (UdeM) et Marie-Josée Saint-Pierre (Université Laval)

Qu'il s'agisse des films de fiction, des contenus animés, des séries télévisées ou des reportages, des vidéos Instagram, TikTok ou YouTube, les contenus audiovisuels font désormais partie intégrante de notre environnement quotidien, transformant notre perception du monde et notre manière de penser jusqu'à s'immiscer dans nos rêves. Avec l'usage massif des téléphones intelligents et l'accessibilité grandissante aux médias, l'offre audiovisuelle contemporaine est en effet devenue aussi variée que pléthorique. S'il est vrai que l'usage excessif des écrans peut s'avérer nocif, tant en termes de dépendance, d'isolement que de désinformation (Shannon, 2022; Office of the Surgeon General, 2023), quelques rares études tendent néanmoins à montrer que les contenus audiovisuels ont un impact positif significatif sur notre vie mentale (Paulus, 2023). Dans certains cas, tout spécialement dans les minutes qui précèdent le sommeil, les spectateurs cherchent des contenus audiovisuels dont l'aspect réconfortant ou apaisant est susceptible de favoriser le sommeil (Barratt et Davis, 2015; Chan et Uusiutu, 2022; Lohaus, *et al.* 2023).

Dans cette perspective, le colloque « S'endormir en images : l'impact des contenus audiovisuels sur le sommeil et les rêves » invite les participant·e·s à réfléchir sur les influences que les contenus audiovisuels peuvent exercer sur l'endormissement, le sommeil et les rêves. Parler de l'impact positif des images médiatiques sur le bien-être requiert toute une combinaison d'approches scientifiques afin d'intégrer les dimensions psycho-cognitive, neurologique et socioculturelle mises en jeu. En engageant une approche intersectorielle, ce colloque vise à croiser les expertises de chercheur·e·s issu.e.s de différents domaines pour comprendre l'impact des usages spectatoriels émergents et, plus largement, pour analyser l'impact des contenus audiovisuels sur le sommeil et les rêves

Ce colloque se structura autour de plusieurs champs complémentaires. Le colloque invite les chercheuses et chercheurs à explorer un terrain de réflexion inédit, l'usage thérapeutique de contenus médiatiques facilitant l'endormissement, en particulier les vidéos ASMR, dont les propriétés audiovisuelles causent une sensation de bien-être (une réponse sensorielle autonome culminante ou, en anglais, « *autonomous sensory meridian response* ») et qui sont destinées à l'apaisement des sens (Gallagher, 2016; Keiles, 2019). Le colloque invite également les chercheuses et chercheurs à s'interroger l'influence des contenus audiovisuels —le cinéma de fiction, les films d'animation, les séries télévisées, etc.— sur la qualité du sommeil et sur la formation et la qualité des rêves. Nous encourageons les chercheur.se.s à la croisée des études cinématographiques et des neurosciences à réunir leurs expertises sur ce domaines de recherche relativement nouveaux en s'appuyant sur des méthodes éprouvées.

Les propositions de communications peuvent s'inscrire parmi la liste (non exhaustive) des sujets suivants :

- l'impact thérapeutique des contenus audiovisuels sur le bien être ;
- perspectives et enjeux actuels de la « cinéthérapie » ;
- l'ASMR et les « déclencheurs » (*triggers*) de réponses ASM ;
- les formes et typologies de l'ASMR ;
- les influences du cinéma de fiction et d'animation (à un niveau tant historique, esthétique, que narratologique) sur la manière de rêver ;
- l'emploi du langage cinématographique dans les rapports de rêve ;
- l'influence positive des contenus audiovisuels (vidéos, films, Reels, etc.) sur le sommeil et les rêves ;
- études thérapeutiques élaborées à partir d'un dispositif audiovisuel comme solutions potentielles aux divers troubles du sommeil.

Le colloque se déroulera les **8 et 9 mai 2025** à l'**Université Concordia** (Montréal). Chaque journée s'articulera autour d'un axe de recherche particulier, l'un portant sur l'ASMR et l'impact des contenus audiovisuels sur le bien-être, l'autre sur le sommeil et les rêves.

Certaines contributions seront retenues en vue de publications scientifiques, l'une dédiée à la « cinéthérapie » et à l'ASMR, l'autre à l'influence des contenus audiovisuels sur les rêves.

Envoi des propositions

Les propositions doivent être envoyées avant le **14 février 2025** à l'adresse suivante : labocinemedias@hstart.umontreal.ca

La proposition doit contenir le titre de la communication, l'affiliation de l'auteur·e ainsi qu'un résumé (350 mots) et une courte bibliographie. Les communications seront d'une durée de 20 minutes. Une réponse vous sera transmise au plus tard le **21 février 2025**.

Pour consulter le site de l'ACFAS (Association canadienne-française pour l'avancement des sciences) : www.acfas.ca

Organisation

Santiago Hidalgo
Professeur (UdeM) et directeur du Laboratoire CinéMédias
santiago.hidalgo@umontreal.ca

Thomas Carrier-Lafleur
Chargé de cours (UdeM) et directeur adjoint du Laboratoire CinéMédias
thomas.carrier-lafleur@umontreal.ca

Marie-Josée Saint-Pierre
Professeure (Université Laval)
marie-josée.st-pierre@design.ulaval.ca

Comité scientifique

Antonio Zadra
Professeur (UdeM) et directeur du CÉAMS

Michèle Carr
Professeure (UdeM)

Nadia Gosselin
Professeure (UQÀM)

Stéphanie Boisvert
Professeure (UQÀM)

Pierre Chemartin
Chargé de cours (UdeM)

Pauline Sarrazy
Chargée de cours (UdeM)

Coordination

Rosalie Carignan (UdeM)

Tara Karmous (UdeM)

Références

Barratt, Emma L. et Nick J. Davis. 2015. « Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state ». *PeerJ* vol 3, p.e851. <https://doi.org/10.7717/peerj.851>

Chan, Ko Wai, et Satu Uusiautti. 2022. « University students' Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) experiences in the light of a well-being theory », *International journal of media, technology and lifelong learning*, vol 18, no 1. <https://doi.org/10.7577/seminar.4669>

Gallagher, Rob. 2016. « Eliciting Euphoria Online: The Aesthetics of "ASMR" Video Culture », *Film Criticism*, vol 40, no 2, s.p. <https://doi.org/10.3998/fc.13761232.0040.202>

Keiles, Jamie Lauren. 2019. « How ASMR Became a Sensation ». *The New York Times Magazine* (avril), p.57. <https://www.nytimes.com/2019/04/04/magazine/how-asmr-videos-became-a-sensation-youtube.html>

Lohaus, Tobias, *et al.* 2023. « The effects of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) videos versus walking tour videos on ASMR experience, positive affect and state relaxation », *PLoS One*, vol 4, no18, p.e0277990. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277990>

Office of the Surgeon General. 2023. *Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's advisory*. Washington :US Department of Health and Human Services. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK594763/>

Paulus, Martin, *et al.* 2023. « Screen media activity in youth: A critical review of mental health and neuroscience findings. » *Journal of Mood & Anxiety Disorders*, vol. 3, 100018. <https://doi.org/10.1016/j.ximad.2023.100018>

Shannon, H., *et al.* 2022. « Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis », *JMIR Mental Health*, vol. 9, e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>