

TIEMPO

YOU ARE YOUR OWN HERO

FILM DOCUMENTAIRE

AL MUSTAPHA MAMOUNI

SENDRES Cedrés Casuriaga



**UNIVERSAL
PROJET
DOCUMENTAIRE**

www.TIEMPO.COM

CINÉMA / 2000 À 2017

La Lessive

Barbarina

La Robe

Un Beso

Soif

Cendrillon au Jardin

En Argentina, nous t'attendons, mon Amour

L'Argentina, Cabaret en Folie

La Femme Bleue

Experiencia

SPECTACLES VIVANTS

Dans mes Veines

Le Corps du Futur

Radionista

Negracha

Dans ma Chambre à Paris, II

Dans ma Chambre à Paris, I

L'Argentine, Cabaret en Folie

Tango Rayuela

Actions Spontanées

Créatrice de la Compagnie Soif

AUTRES

professeur de yoga



SENDRES Cedrés Casuriaga

ACTRICE, DANSEUSE, REALISATRICE

Diplômée de l'École Supérieure d'Art Dramatique d'Uruguay en 1995, je vis en France depuis 17 ans et témoigne de la double nationalité. Si l'espagnol est ma langue maternelle, je parle français couramment, avec un léger accent.

J'éprouve un plaisir énorme à jouer face à la caméra car je peux y mettre à profit mes capacités d'adaptation aux conditions d'urgence et aux contraintes techniques propres au cinéma.

La malléabilité est l'une des richesses du métier d'acteur. J'ai été amené à travailler sous la direction de réalisateurs, metteurs en scène, chorégraphes et chefs d'orchestre dont les méthodes de travail étaient très variées : de la quasi totale improvisation au respect de consignes strictes, comprenant des déplacements chorégraphiés au millimètre près.

J'ai eu la chance d'incarner une palette de personnages contrastés : de l'avocate conquérante à la femme-enfant introvertie, en passant par la nonne ou la prostituée...

Cette malléabilité me permet d'être réactive sur un plateau. La pratique quotidienne de la danse et de sports extrêmes m'a rendu très résistante et endurante, tant d'un point de vue physique que psychologique.



Synopsis



Tempo, you are your hero, est un essai cinématographique où le réalisateur, Stephen Arkadi Mamouni et moi, Sendres Cédrés Casuriaga, danseuse-comédienne, nous voulons créateurs et observateurs à la fois, de moments de Paix dans le monde. Notre démarche est active et positive, on a plus besoin de répéter ni de se plaindre une millième fois du manque de paix (intérieure et collective) dans le monde. Ceci est un fait visible et palpable, insister passivement sur cette tangibilité serait nuisible car générateur et nourrisseur de cette violence qui menace cette Paix. De même on n'a pas besoin de prier l'intervention divine ou faire appel aux armes pour créer la Paix.



Le corps s'est le premier instrument de communication de l'être humain. Par l'une des formes du langage de celui-là, la danse, je fais irruption dans différentes zones géographiques de la planète où la paix collective est ou à été violée, menacée ou éliminée, ainsi que dans des pays dits « en Paix », mais où la violence et l'agitation quotidiennes empêchent le développement de la « paix intérieur » des habitants de ces pays. par ma performance, portant mon corps dans mes bras, j'induit aux individus dans leur environnement « en paix » ou « en guerre », mais toujours gorgé de différentes formes de violence, au silence et à la quiétude physique. Le temps de la contemplation s'impose, toute action est suspendue, les conducteurs, les piétons, les vendeurs, les soldats, les agents de police, les guérilleros, les pickpockets, les SDF, les inspecteurs ... en contemplant en silence ce « corps de Paix », font la paix avec eux-mêmes et donc avec l'Univers. et lorsque notre intervention prend fin, ces gens viennent vers nous, leurs traits si détendus, leur regard limpide et plein de lumières, ils m'observent émerveillés encore en gardant une certaine distance, et ils remercient à Stephen en le serrant souvent dans ses bras, de m'avoir amené jusque chez eux. (1)

Ceci est le fruit d'une expérience réalisé à Paris aux gares de Lyon et du Nord et à la Bastille

'impossible recule toujours quand on marche vers lui », Antoine de Saint Exupéry

Stephen et moi espérons que « Tiempo, you are your hero », donne envie de Paix, et de travailler pour la Paix.

Nous l'avons conçu comme un essai cinématographique, une œuvre d'art mais aussi comme un outil. Nous voulons qu'il soit le plus accessible possible, résolument positif, beau à regarder et plein de poésie. Cette poésie, nous avons cherché à la créer dans chaque endroit visité, dans des lieux où la Paix a souvent été brisée et où l'on respire l'odeur des « corps morts ».

Plus que jamais, nous pensons qu'il est indispensable de montrer au plus grand nombre qu'il est possible d'atteindre la paix collective par la « paix intérieure ». En donnant aux gens de chaque zone géographique traversée la possibilité d'expérimenter un « instant de Paix » (ces derniers entrant en sympathie avec moi lorsque je « danse la paix » et évolue en harmonie avec leur environnement souvent hostile, dans une sorte de « contemplation intérieure »),

nous créons chez eux le besoin de réitérer l'expérience, de chercher à atteindre encore cet état de légèreté et de bien-être physique

vécue dans la périphérie du corps, va ensuite et rapidement pénétrer plus en profondeur dans l'intérieur du corps,

les effets physiologiques et psychologiques internes de l'expérience qui se manifestent.

Nous sommes intimement convaincus que cet état de « paix intérieure » génère de la confiance en soi et l'envie de trouver des solutions pour la plupart des problèmes

Parce que cette activité extérieure et sensorielle,

permettant à leur esprit de s'immerger dans la « forme » de leur corps et dans un état de bienveillance. Bien que ces gens soient actifs et légers, ils n'ont généralement pas conscience de ces aspects lorsqu'ils entrent en sympathie avec moi. Au moment où je danse, dans leur environnement insolite, ils sont bel et bien présents. Lorsqu'ils expérimentent cet état de « bien être » (calme, « paix intérieure ») ce ne sont pas uniquement les effets extérieurs et anatomiques de telle expérience qu'ils ressentent. Ce sont aussi

économiques, écologiques et sociaux que nous rencontrons déjà et qui risquent de s'exacerber dans le futur.

En multipliant les « expériences de paix » dans différentes villes du monde, ces précieux petits moments de « paix intérieure » vécus collectivement, nous réussirons dans un premier temps à créer « une vague de paix »

à travers le monde entier, en espérant qu'elle suscitera l'envie de libérer l'énergie d'Amour



Dans le monde entier, en espérant qu'elle réveille l'envie de libérer l'énergie d'Amour sur la Terre. Ceci peut sembler ambitieux et utopique, mais j'adhère entièrement à la pensée de notre cher monsieur Antoine de Saint Exupéry : « L'impossible recule toujours quand on marche vers lui »

Cette idée, toujours en moi, mais qu'il m'arrive d'oublier face aux « difficultés du quotidien » m'a soudainement mise en joie. J'étais alors pleine d'excitation ! Pourquoi ?

Et bien tout d'abord parce qu'elle est venue soutenir une envie profonde et une conviction que j'ai toujours eu : celle de diffuser l'énergie d'Amour non seulement dans mon entourage proche (comme je le fais quotidiennement) mais sur la Terre entière ! A ce moment, et après avoir vu des images où je danse au milieu d'un carrefour en pleine Gare de Lyon, un vendredi à l'heure de pointe, Stephen m'a dit : « Nous allons faire un film :

Dansé pour la Paix ». J'y avais reçu de nombreuses manifestations d'Amour, percevant même dans le regard des gens cette Paix si désirée. L'Amour et la Paix sont proches dans leurs vibrations et leurs réciprocités.

J'ai la conviction intérieure que l'Amour est l'une des clés majeures pour que chacun se sente pleinement épanoui(e), libre et heureux dans ce monde et que de fait, l'humanité se révèle et se transforme. L'Amour et la Paix sont proches dans leurs vibrations et leurs réciprocités. L'Amour nous apporte la Paix. La Paix nous ouvre à l'Amour. Dans

un sens ou dans l'autre, il semble qu'ils soient intimement liés. Alors, l'initiative de réveiller la Paix en chacun pour amener cette paix au-delà des frontières m'a saisie au vol. Cette réalisation est en accord avec mes valeurs, mon œuvre et ma contribution au monde : tout commence en soi, l'amour comme la paix. ainsi, quoi de plus délicieux que cette Paix qui se dé-

verse en soi et qui se diffuse à travers nous jusqu'à atteindre nos proches, notre environnement quotidien (travail, amis, enfants) et s'élargit encore et encore, plus loin... Comme une « contamination » de cette vibration ou plutôt devrait-on dire, un alevinage (1) des environnements humains, pour que la Paix jaillisse. Car c'est bien de cela dont il s'agit : toucher au plus

profond de nous cette Paix, la laisser se diffuser, laisser émerger l'amour qui en découle et laisser son pouvoir transformer nos peurs, qui sont la source de toute violence. C'est pour cela que lorsque nos peurs les plus enfouies remontent, nous devons les traverser pour laisser place à la Paix au sens large.

TIEMPO



«danses
pour la
paix»



MÉPERMETTENT FAIRE, tout comme les postures de Yoga (mais « en mouvement ») : elles donnent les informations à nos cellules pour affronter nos peurs et créer un monde meilleur.

Ces « danses pour la Paix », ce sont des enchaînements de mouvements physiques organiques, inspirés par l'environnement où j'évolue, exécutés dans une attitude méditative mais communicative. La communication est essentielle car je suis dans une démarche qui s'appelle : TIEMPO, You are your hero et que je souhaite que les gens s'arrêtent, m'observent et s'identifient avec moi

POUR RÉUSSIR CE PARI J'AI DÛ TRAVAILLER SUR MOI

ce qui m'a permis de prendre conscience et d'approfondir ma capacité d'être en empathie. L'empathie est pleinement associée à l'altruisme et à la compassion (Matthieu Ricard). J'aime la définition de l'amour altruiste comme "le désir que tous les êtres trouvent le bonheur et les causes du bonheur."

Ce désir altruiste s'accompagne d'une constante disponibilité envers autrui, alliée à la détermination de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour aider chaque être en particulier à atteindre un authentique bonheur. Le bouddhisme rejette sur ce point Aristote pour qui "aimer bien" consiste à "vouloir pour quelqu'un ce que l'on croit être bien" et "être capable de le lui procurer dans la mesure où on le peut.

NOTE D'INTENTION AL MUSATAPHA MAMOUNI

Dans ma vie, je fis deux découvertes très importantes. Tout d'abord, je découvris que gagner de l'argent et le dépenser sans discernement n'avait aucun sens. Je sentais que ma raison de vivre était ailleurs, mais à cette époque, je ne savais pas très bien pourquoi je vivais. Une recherche très approfondie du sens à donner à ma vie me conduisit, au lendemain d'une nuit passée entièrement en forêt, à un endroit dont je peux dire aujourd'hui qu'il a été un point de rupture radical. Je me suis senti totalement prêt à donner ma vie, sans la moindre réserve, et à la consacrer au service de l'autre. J'avais dès lors atteint un point de non-retour. Après une telle expérience, il n'est plus possible de revenir à une vie centrée sur soi-même.

C'est ainsi que j'abordai la seconde phase de ma vie. Je commençai à vivre de manière à pouvoir donner aux autres et au monde ce que je pouvais donner, au lieu de prendre ce qu'il m'était possible de prendre. Je pénétrai dans un monde neuf et merveilleux. Ma vie commença dès lors à prendre sens. Je

reçus la grâce merveilleuse d'une excellente santé. Depuis, je n'eus plus ni maladies respiratoires, ni maux de tête – la plupart des maladies ayant souvent, on le sait, des causes psychiques. C'est à ce moment que je réalisai que ma vie serait consacrée à travailler pour la paix, dans tous les domaines : la paix entre les peuples, la paix entre les groupes, la paix entre les individus et, ce qui est extrêmement important, la paix intérieure. Un long chemin sépare néanmoins le désir de donner sa vie du don lui-même. Pour moi, cela signifia quinze années de préparation et de recherche intérieure.

Pendant cette période, j'appris à discerner ce que les psychologues nomment la Soi et la Conscience. Je compris peu à peu que l'être humain fonctionnait comme s'il possédait deux personnalités, deux natures, voire deux volontés aboutissant à deux points de vue différents.

Je vécus dès lors une lutte entre mes deux personnalités, avec les hauts et les bas qu'elle induit. Au milieu de ce combat, je

AL MUSATAPHA MAMOUNI

Après une maîtrise des techniques d'audiovisuel-cinéma et des études de cinéma sous la direction de Le Réalisateur espagnol Oliver L'axe, il s'obtient un Bachelier technique cinéma par école IHB ART MEDIA Casablanca Maroc. Il est collaborateur de HFG Offenbach am Main allemand, participé dans un workshop dans la réalisation documentaire sous l'encadrement de Professeur D'art Cinéma Rotraut Papell est participé au workshop réalisation court-métrage à Istanbul 2014



fis l'expérience d'un sommet merveilleux. Pour la première fois, je ressentis ce qu'est la paix intérieure : une unité, une unité avec tous les êtres humains, une unité avec toute la Création. Depuis, je ne me suis plus jamais véritablement senti séparé. Régulièrement, je revenais à ce sommet merveilleux et ce, pour désormais y rester plus longtemps. Je n'en retombais que pour de courtes périodes. Un matin, je sentis que je n'aurais plus jamais à redescendre dans la vallée. Je sentis que, pour moi, la lutte était terminée, que j'avais enfin réussi à donner sens à ma vie, et à trouver la paix intérieure. J'avais atteint de nouveau un point de non-retour. Tu n'as plus à combattre. La lutte est terminée : il est désormais possible de vouloir et de faire le bien sans que cela ne nous demande d'effort.

Mais mon développement ne se termina pas pour autant. Je fis de grands progrès dans cette phase de ma vie. Il me semblait que le motif central du puzzle de ma vie était achevé, et qu'il ne s'agissait plus que d'y ajouter des morceaux à la marge. Si un côté ne semble ne toujours grandir davantage que l'autre, le développement reste néanmoins harmonieux. L'impression d'être immergé dans l'amour, la liberté et la joie sont constantes, comme si l'on évoluait à l'intérieur d'une enveloppe protectrice. Ceci donne une force qui te permet d'affronter directement toute situation. Ceux qui te voient de l'extérieur peuvent estimer que tu as de grands problèmes, mais cette source interne d'énergie te permet de les résoudre facilement. Rien ne paraît difficile. Tu possèdes le calme, la gaieté, du temps pour tout. Tu n'as plus à lutter pour quoi que ce soit, ni à te donner du mal. La vie est pleine, la vie est bonne, mais elle n'est jamais encombrée. Ceci est un point important : si ta vie est en harmonie avec ta place dans l'ordre du monde, et si tu respectes les lois qui régissent cet univers, ta vie sera pleine et bonne, jamais

encombrée. Si elle est encombrée, c'est que ne tu n'en fais davantage que ce qui est bon pour toi dans le plan de l'univers.

À présent, la vie ne consiste plus à prendre, mais à donner. Dès lors que tu te concentres sur le don, tu découvres ceci : de même que tu ne peux rien donner sans recevoir, tu ne peux rien recevoir sans donner – même des choses merveilleuses comme la santé, le bonheur et la paix intérieure. Tu ressens une énergie infinie, inépuisable, aussi inépuisable que l'air. Tu as l'impression d'être directement branchée à la source de l'énergie de l'univers.

À présent, tu contrôles ta vie. Tu comprends qu'il est impossible de contrôler l'ego. L'ego est contrôlé par le désir de confort, le bien-être du corps, les exigences de l'esprit et les explosions des passions. Je peux à présent dire à mon corps : « couche-toi ici, sur ce sol de ciment et endors-toi ». Et il m'obéit. Je peux dire à mon esprit : « concentre-toi sur ce problème et débranche tout le reste ». Et il obéit. Je peux dire à mes sentiments : « Restez calmes, même si la situation est terrible ». Et ils se calment. La vie change complètement. Un grand philosophe a dit : « Celui qui semble avoir perdu le rythme, obéit peut-être à une autre cadence ». Tu obéis à une autre cadence, à celle de ta nature supérieure, et non plus à celle de ta nature inférieure.

CINÉMATOGRAPHIE Il me fallait donc créer un contraste visuel fort pour montrer au spectateur que le long métrage ne se situe pas dans le passé, triste et violent, mais dans l'espoir que comporte le présent. L'espoir a toujours été ma ligne de mire tout au long du tournage et du montage. Pour cela, il me semblait intéressant d'utiliser les derniers techniques en tournage 4K. Entre le 4K et le



créant une alternance qui nous fait voyager dans l'histoire. Au-delà du format 4 K, qui ne sont pas encore très fréquemment utilisés dans le genre documentaire, nous avons aussi diversifié nos techniques de tournage : grue, travellings, caméras gyro-stabilisées, steadicam, pour que l'image soit ambitieuse et qu'elle puisse caractériser cette école en tant « qu'œuvre » à part entière.

ARMENIA ERVAN

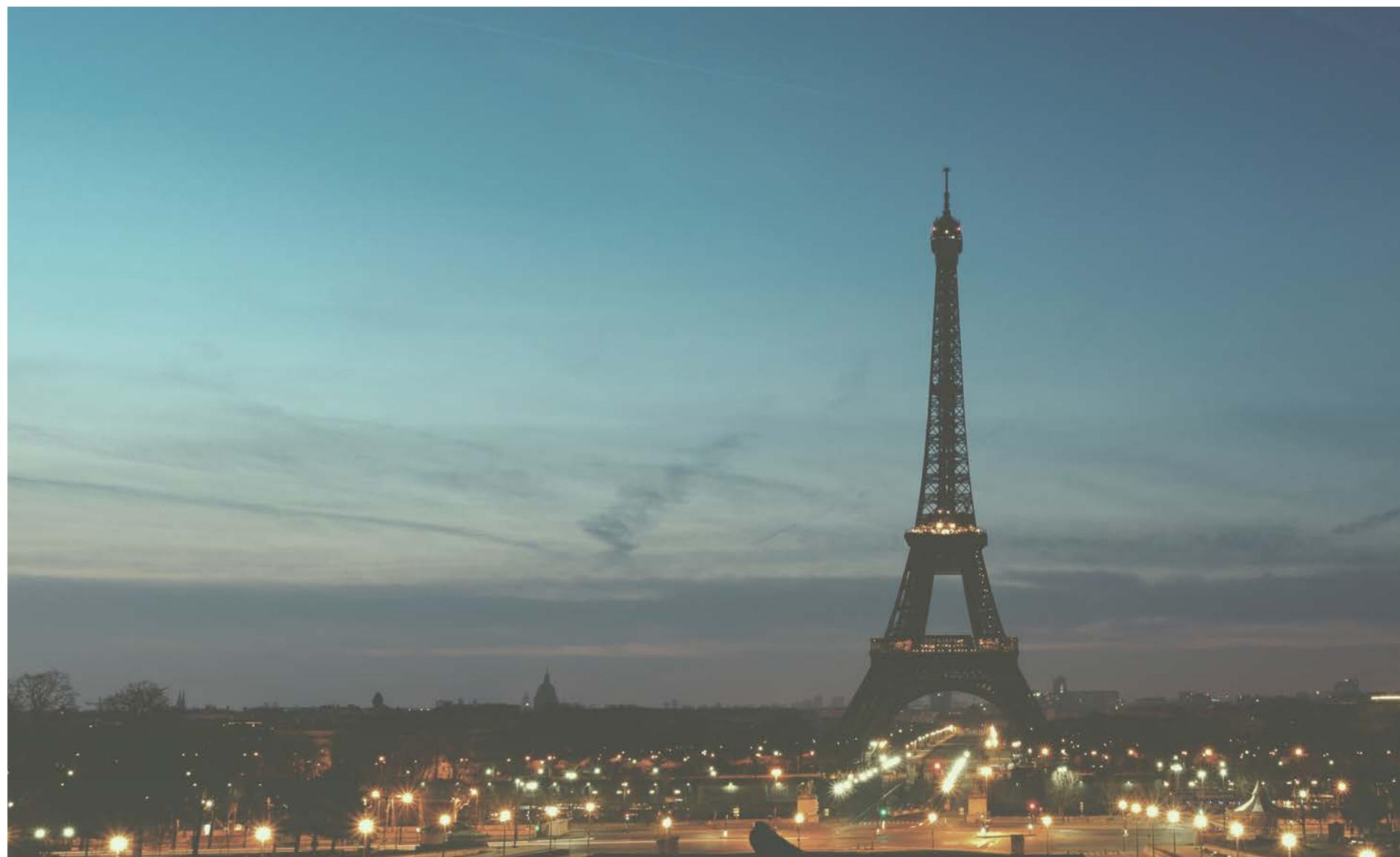
Armenia ERVAN





FRANCE PARIS

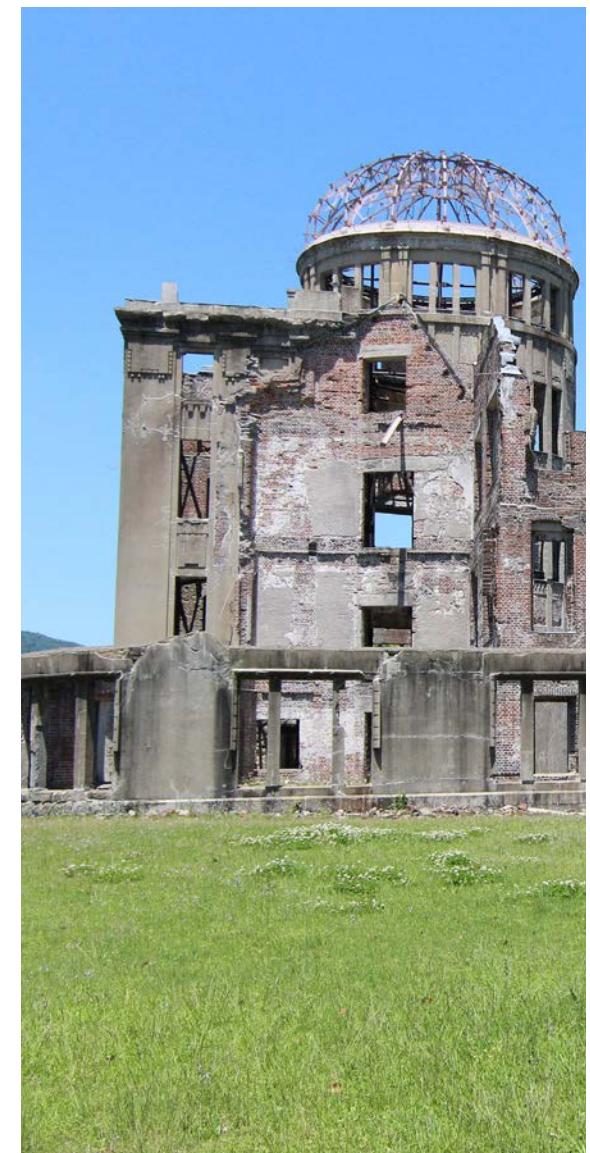
FRANCE PARIS





HIROSHIMA JAPON

JAPON HITOSHIMA

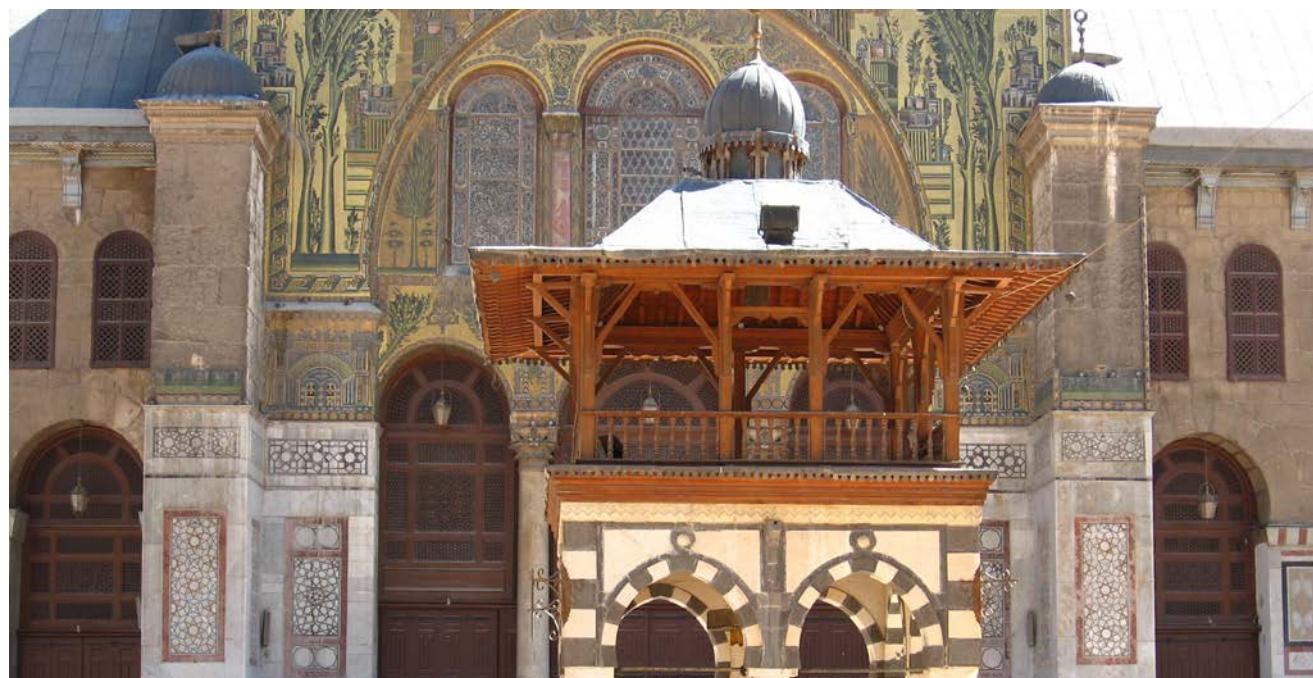


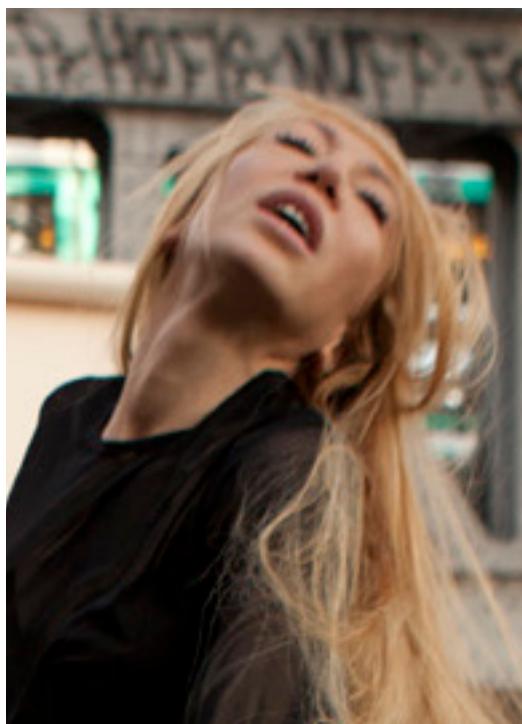


SERIE DAMAS



SYRIE DAMAS





URUGUAY MONTEVIDEO



URUGUAY
MONTEVIDEO



MAROC ESSAOUIRA

MAROC ESSAOUIRA



MAROC ESSAOUIRA

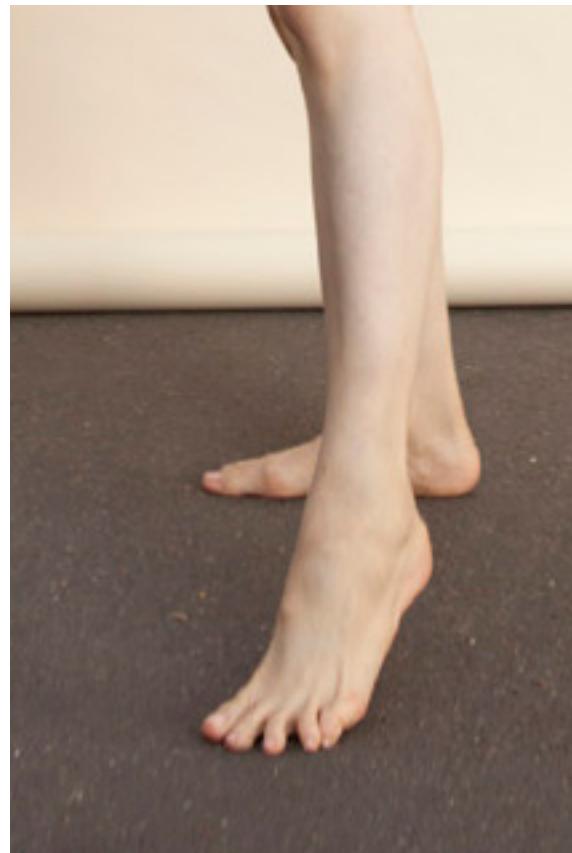


TIEMPO

TIEMPO

YOU ARE YOUR HERO







TEMPO

YOU ARE YOUR OWN HERO



C

ONTACTEZ-NOUS

mail:m.morfilm@gmail.com

mail:sendres.cedres@gmail.com

MAROC: +212664718750

FRANCE:+336.815.485.41