

Inteférences

Nom : Helena Colin

Genre : Femme

Né-e en : 1991

Adresse : Saint-Maurice

Téléphone : 07 72 27 04 76

Email : helena.scenariste@gmail.com

Observations :

Inteférences

Réponses Dossier

Atelier du GREC auquel vous avez participé :: `scenario-de-court-metrage-a-port-de-bouc`

Eventuellement, lien vers de précédentes

réalisations :

1. EXT. PAYSAGES CÔTIERS. JOUR

Des rues d'une station balnéaire totalement vides.

L'horizon à perte de vue.

Une route côtière déserte.

2. EXT. PLAGE. JOUR

Une longue plage de sable fin, un paysage typique de la Côte d'Opale. Un couple est allongé face à la mer, seul sur l'étendue de sable.

LIAM (35) dort profondément sur sa serviette, la bouche légèrement entrouverte. À ses côtés, **SANDRA (33)** fixe l'horizon. Elle est pensive, l'air morose.

Un temps.

Un jeune couple, **MARC (27)** et **LOLA (28)**, s'installe à quelques mètres d'eux.

Sandra les observe. Ils se taquinent et rient, leurs regards remplis de désir. Sandra remarque les gouttes d'eau qui glissent sur le dos du garçon, les grains de sable collés à sa peau.

Puis Sandra jette un coup d'œil vers Liam, qui ronfle doucement. Elle pousse un léger soupir.

3. EXT. MAISON BORD DE MER. JOUR

Une petite maison modeste est située juste en face de la mer. La voiture entre dans le champ et se gare en face de la maison.

Sandra et Liam sortent les bagages de la voiture.

Sandra regarde autour d'elle, peu rassurée.

SANDRA
Y'a vraiment pas un chat ici.

LIAM
C'est génial, non ?

Sandra acquiesce, mais elle semble penser le contraire.

4 . INT. SALLE DE BAIN. NUIT

Une salle de bain dans les tons clairs.

Sandra se brosse les dents. Liam entre dans la salle de bain et utilise les toilettes. On entend longuement le bruit lorsqu'il urine.

Sandra a le visage fermé.

Liam se lave les mains. Le couple est côte à côte, leurs visages sont séparés par les différentes parties du miroir.

5 . INT. MAISON. NUIT

Le salon désert de la maison.

Sur la table de la cuisine, une tasse abandonnée avec un fond de café.

Les rideaux sont emportés par un courant d'air.

6. INT. CHAMBRE. NUIT

Sandra n'arrive pas à fermer l'œil. Liam dort à côté d'elle. Elle fixe le plafond. Soudain, son sac à main au fond de la pièce émet une étrange lumière rouge, diffuse. On dirait qu'elle appelle silencieusement Sandra.

Sandra, attirée par cette lumière, sort du lit. Elle regarde dans son sac et comprend que c'est son téléphone qui émet cette lumière. Sandra est comme happée par l'appareil. Elle le contemple longuement.

Liam gigote dans le lit.

Sandra s'empresse alors de quitter la chambre, sans faire de bruit.

7. INT. SALLE DE BAIN. NUIT

Sandra est assise sur le carrelage de la salle de bain, le téléphone à la main.

Des sons difficilement perceptibles s'échappent de l'appareil.

La lumière rouge éclaire le visage de Sandra qui scrolle sur l'appareil.

Sandra semble hypnotisée.

8. INT. VOITURE. JOUR

Sandra et Liam sont en voiture.

Sandra ne quitte pas son téléphone des yeux.

Liam, au volant, conduit. Il remarque que Sandra est sur son téléphone et essaye de lui faire admirer le paysage.

LIAM
Regarde. T'as vu comme c'est beau ?

SANDRA
(Distraite. Sans lever le regard)
Oui.

Liam est perplexe.

Les paysages défilent sur le visage de Sandra et masquent ses traits.

9. EXT. VOITURE. JOUR

La voiture s'arrête sur un parking près d'un chemin de randonnée.

Sandra sort du véhicule et fait tomber son téléphone par terre. L'écran est totalement fissuré. Sandra tente de le refaire fonctionner, en vain.

SANDRA
Non ! Merde, merde, merde !

LIAM
Fais voir.

Liam essaye à son tour, sans y parvenir.

LIAM
Il est vraiment mort.

Sandra lui arrache des mains et file vers le sentier de randonnée.

LIAM
Qu'est ce que t'as ?

Liam est décontenancé.

10. EXT. SENTIER DE RANDONNÉE. FIN DE JOURNÉE

Un chemin côtier désertique. Le couple débute le sentier de randonnée.

Sandra est nerveuse.

Ils croisent le couple, Marc et Lola, bras dessus, bras dessous qui les saluent.

Alors qu'ils progressent sur le sentier, Sandra se sent de plus en plus mal et traîne de la patte. Liam est à l'avant.

Les rayons du soleil COGNE sur le visage de Sandra. Le bruit des vagues et les cris des oiseaux deviennent très oppressants, presque stridents. Sandra fait comme une crise d'angoisse où elle ne parvient plus à respirer.

Son environnement devient ÉCRASANT.

On voit son ombre sur le sable, déformée. L'ombre des oiseaux la traverse comme de multiples flèches.

Le vent BRUTAL dans ses cheveux.

Les nuées d'oiseaux dans le ciel. Leurs CRIS qui s'intensifient.

Le regard APEURÉ de Sandra. Sa main qui cache le soleil.

Sandra est minuscule dans l'IMMENSITÉ de la nature.

11. INT. MAISON. TOMBÉE DE LA NUIT

Une chaise vide devant la baie vitrée.

Un long couloir.

Par la fenêtre, on voit la balançoire bouger avec le vent.

12. INT. CHAMBRE. NUIT

Dans la chambre, le ventilateur tourne, émettant un bourdonnement irrégulier et oppressant.

Liam et Sandra font l'amour. Liam est au-dessus de Sandra. Il fait des mouvements de va-et-vient.

Sandra se sent mal, comme fiévreuse, elle est ailleurs.

Le téléphone de Liam, posé sur la table de chevet, s'allume. Aucune notification n'apparaît, juste cette étrange lumière rouge diffuse. Sandra regarde la lumière de l'écran avec beaucoup de désir. Elle est totalement happée.

Plus tard.

Sandra se réveille en pleine nuit. Liam dort. Sandra en profite pour attraper discrètement le téléphone de Liam. Elle quitte la chambre sans faire de bruit.

13. INT. SALLE DE BAIN. NUIT

Sandra se cache dans la salle de bain, le téléphone de Liam à la main. Elle est tremblante, comme si elle prenait une gorgée d'alcool après un long sevrage.

La lumière du téléphone lui éclaire le visage. Une lumière rouge.

Sandra glisse doucement sa main dans sa culotte et soupire de désir.

14. INT. CHAMBRE. NUIT.

Sandra remet discrètement le téléphone de Liam à sa place et se recouche.

Sandra est face à Liam, elle le regarde dormir. Elle tente de lui caresser le visage, mais un écran s'interpose entre eux. Une frontière invisible les sépare.

Sandra panique. Elle essaye encore. Sa main se cogne brutalement contre la paroi. Sandra tape la vitre encore et encore. Elle hurle, mais aucun son ne sort de sa bouche.

15. INT. VOITURE. JOUR

Le couple est en voiture. Sandra est agitée, elle ne sait pas quoi faire de ses mains. Elle tripote nerveusement la sangle de son sac à main.

LIAM
(Préoccupé)
Ça va ?

Sandra acquiesce, mais son corps dit le contraire.

SANDRA

Tu me prêtes ton téléphone 3 secondes ?
Je dois prévenir Marie que je serai injoignable.

LIAM

(Un temps)
Je l'ai laissé à la maison.

SANDRA

(Calme)
T'as peur que je voie tes messages.

Une gêne entre eux.

LIAM

Sandra...

Liam lâche un soupir, tend la main pour attraper la sienne. Sandra se dégage aussitôt.

LIAM

Je t'ai promis que ça n'arrivera plus.

Sandra ouvre la fenêtre pour prendre l'air. Le son du vent qui s'engouffre dans la voiture est exacerbé. La lumière est crue, agressive. Les rayons du soleil - comme un flash d'appareil photo - effacent tous les détails du visage de Sandra.

16. EXT. RESTAURANT. NUIT

Un restaurant vide à l'exception d'une table occupée par Marc et Lola. Très avenants, ils font signe à Liam et Sandra de les rejoindre.

Les téléphones des convives sont posés sur la table.

Sandra le remarque immédiatement et se tend.

MARC

On finissait par croire qu'on était les seuls à voyager hors saison...

LOLA

C'est tellement plus agréable.

MARC

Le mois dernier, on est allé en Sicile, il fallait faire la queue des heures pour visiter les théâtres antiques.

(À Lola)

Tu te souviens de Taormine ?

Lola lève les yeux au ciel, l'air de dire : *c'était l'enfer*.

MARC

On a passé un séjour épouvantable. On avait l'impression d'être des moutons.

Liam et Sandra sourient poliment. Il y a une distance entre eux, tandis que Marc et Lola sont collés l'un à l'autre. Liam enchaîne les gorgées d'alcool.

MARC

Sinon, vous faites quoi dans la vie ?

LIAM

Je suis en train de créer ma boîte dans le bâtiment. C'est le début alors c'est prenant...

Il regarde Sandra.

LIAM

Ça faisait longtemps qu'on n'était pas partis.

Sandra baisse le regard.

Le téléphone de Lola émet cette étrange lumière rouge. Sandra est attirée par la lumière qu'elle seule semble percevoir.

MARC

(À Sandra)

Et toi, Sandra, t'as des projets ?

SANDRA

(Sans réussir à parler)

Moi, je... Je...

Marc et Lola attendent qu'une phrase sorte de sa bouche, un peu embarrassés. Liam essaye d'aider Sandra.

LIAM
Sandra cherche à se reconvertir.

LOLA
(Faussement intéressée)
Ah ouais ? Dans quoi ?

SANDRA
Je cherche.
(Un temps)
Je sais pas encore.

MARC
Bravo. Changer de carrière après la trentaine, c'est vraiment courageux.

Les sons des notifications des téléphones deviennent plus intenses. Des vibrations de portable résonnent aussi dans sa tête. Sandra se sent submergée.

LIAM
Et vous, vous faites quoi ?

LOLA
Nous, on a lancé notre projet de voyage autour du monde.

Liam et Lola échangent un sourire. Liam regarde Lola une seconde de trop : il doit la trouver jolie. Sandra le remarque, elle est blessée.

Sandra renverse son verre et profite de cette diversion pour attraper le téléphone de Lola. Elle le fout dans sa poche. La discussion repart sur un autre sujet.

Sandra s'empresse de quitter la table.

SANDRA
Excusez-moi, je reviens.

LOLA (OFF - SON ÉTOUFFÉ)
(À Marc)
T'as pas vu mon téléphone ?

17. INT. TOILETTES RESTAURANT. NUIT

Dans les toilettes, Sandra se tient face aux miroirs. Elle reprend ses esprits et se passe de l'eau sur le visage. Elle entre dans l'un des cabinets et sort le téléphone de Lola de sa poche.

Elle presse le téléphone contre son visage et sa bouche comme pour combler son manque. Les gestes sont très sensuels. Elle tente de l'utiliser, mais un mot de passe bloque l'accès. Sandra s'acharne, essaye encore et encore.

Elle est à bout, désespérée.

Elle le jette dans les toilettes.

Sandra sort des toilettes et s'échappe du restaurant.

18 . EXT. RUES STATIONS BALNÉAIRE. NUIT

Sandra erre dans les rues désertes, le regard vide, comme en manque.

Elle scrute les vitrines des magasins fermés, cherchant désespérément quelque chose. Soudain, prise de nausée, elle se penche au-dessus d'une poubelle et vomit, tremblante.

Elle avance lentement vers la mer. Autour d'elle, les bruits deviennent assourdissants : des vibrations de téléphones résonnent dans sa tête, de plus en plus oppressantes. Chaque pas dans le sable est un effort, ses jambes s'alourdissent.

À bout de forces, elle s'effondre et éclate en sanglots.

Puis, lentement, elle se redresse et marche vers l'eau. Le froid la saisit, mais elle continue d'avancer jusqu'à disparaître sous la surface.

Le silence tombe.

Sandra a disparu.

La mer est calme.

De l o n g u e s

secondes

s'écoulent.

Soudain, elle émerge, aspirant une grande bouffée d'air.

Les sons oppressants ont totalement disparu comme si Sandra s'était réveillée d'un cauchemar.

19 . EXT. PLAGE. LEVÉE DU JOUR

Sandra marche seule le long de la plage. Elle est calme, paisible.

L'horizon se teinte doucement de lumière : le soleil se lève.

Sandra contemple la scène, frappée par cette beauté.

20. INT. MAISON AU BORD DE L'EAU. JOUR

Sandra pousse la porte de la maison. La maison semble vide.

Sandra avance vers la terrasse. Le téléphone de Liam est posé sur la table. Sandra le fixe un instant, mais retourne vers le salon.

SANDRA
Liam ?

Liam descend les escaliers et se précipite vers elle.

LIAM
Je t'ai cherché partout.

Un temps.

LIAM
Je regrette tellement...

Sandra le serre dans ses bras. Leurs peaux se touchent. Leurs yeux prennent tout l'écran. Ils s'enlacent un long moment.

SANDRA
(Murmure)
Ça va aller.
(Un temps)
On va recommencer.

Ils s'enlacent et serrent leurs visages l'un contre l'autre avec tendresse.

Dehors, le téléphone de Liam émet la lumière rouge.

Synopsis

Liam et Sandra passent leurs vacances au bord de la mer dans une station balnéaire totalement désertée. Sandra s'ennuie profondément dans son couple. Une nuit, incapable de dormir, elle remarque une étrange lumière rouge qui émane de son téléphone. Peu à peu, son obsession pour son téléphone grandit jusqu'à devenir presque charnelle. Elle s'éloigne de plus en plus de Liam. Lorsqu'elle casse son téléphone, un manque violent envahit Sandra dont le comportement devient encore plus troublant. Pour échapper à cette emprise, elle finit par plonger dans la mer en pleine nuit et disparaît... avant de refaire surface, comme réveillée d'un cauchemar. Au matin, elle retrouve Liam, qui l'accueille, inquiet. Il la serre dans ses bras, mais le trouble demeure : est-elle vraiment libérée ?

Fiche technique

Genre : Drame fantastique

Estimation de la durée du film : 12 minutes

Support de tournage et de projection : numérique, DCP

Couleur

Français

Nombre de jours de tournage : 3 à 4 jours

Équipe réduite la plupart du temps pour plus de flexibilité afin de travailler comme les 5 doigts de la main.

1 chef op, cadreur
1 assistant caméra
1 ingénieur son qui fait aussi la perche
1 assistant (scripte, costumier...)
1 réalisateur

Scènes plus complexes :

2 à l'image
2 au son
1 assistant mise en scène
1 scripte

Note d'intention de réalisation

J'ai grandi dans un milieu populaire, avec des parents relativement distants l'un envers l'autre. Je garde très peu de souvenirs de moments où ils s'échangeaient des gestes affectueux. On peut dire qu'ils avaient du mal à communiquer, et je me demande parfois s'ils se connaissent vraiment. Je me suis souvent interrogé : comment peuvent-ils être si proches et, pourtant, si étrangers l'un à l'autre ?

Interférences est un film intimiste qui explore la fragilité des liens au sein d'un couple à l'ère du numérique. À travers le personnage de Sandra, je cherche à dépeindre l'aliénation progressive qui s'installe dans sa relation avec son partenaire. Sandra s'ennuie, désire plus. Le téléphone vient combler un manque dans sa relation. Il devient presque un troisième personnage, une figure énigmatique. On devine aussi que c'est le téléphone qui a créé l'éloignement dans ce couple. On comprend que Liam a trompé Sandra et que celle-ci a découvert la trahison sur son portable.

Sandra est au centre de l'histoire. Je fais le choix radical de rester de son point de vue. Après la trahison dont elle a été victime, elle se questionne sur son désir pour Liam. Le film suit son déclin : de l'apparente banalité d'une vie de couple vers une chute progressive, marquée par une dépendance presque érotique à son téléphone.

C'est Sandra aussi qui incarne cette dualité moderne : un besoin désespéré de connexion, mais une incapacité à véritablement communiquer.

Son addiction se construit non seulement sur le plan émotionnel, mais aussi à travers des choix esthétiques forts : l'amplification des sons (vibrations du téléphone, nature), la lumière (parfois crue et vive), les ombres, les cadrages qui traduisent sa perte de repères, l'utilisation de courtes focales pour déformer la perception de l'espace. Ces éléments visent à représenter le trouble croissant que subit Sandra tout au long du récit.

Les décors jouent aussi un rôle majeur dans la mise en scène. Les paysages désertiques, les pièces vides et la station balnéaire désertée par les touristes dressent un tableau presque postapocalyptique. Ils me servent à monter l'isolement et la sensation de vide que ressent Sandra. L'histoire flirte avec le fantastique, mais de manière minimaliste : seule cette lumière rouge énigmatique vient troubler le réel. L'étrangeté du film émane avant tout de son atmosphère et de son ambiance plutôt que d'effets artificiels.

Interférences s'intéresse à la manière dont la technologie, et plus spécifiquement le téléphone, modifie les rapports intimes, crée des murs invisibles et renforce une forme de distance dans nos rapports aux autres : ils servent à "faire écran".

CV Helena Colin



Scénariste - Réalisatrice
helena.scenariste@gmail.com
07 72 27 04 76
Agent : Lizzie Sebban -UBBA

FORMATIONS

LOUIS LUMIÈRE

Formation Réalisation
Intervenants : Boris Lojkine,
Céline Bozon, Lionel Ariel Guedj
et David Bertrand.
Préparation et réalisation
d'une scène, montage et post-
production, puis projection et
présentation devant un jury de
professionnels.
- 2025

LA FEMIS

Formation «création d'une bible
littéraire»
par Vincent Mariette / Noémie de
Lapparent
- Février 2023

CITÉ EUROPÉENNE DES SCÉNARISTES

Immersion sur des projets de
série en diffusion chez France
Télévisions
- Avril 2022 - octobre 2022

CONSERVATOIRE LIBRE DU CINÉMA FRANÇAIS

Formation d'assistant
réalisateur
- Septembre 2018 - septembre
2019

ÉCOLE SUPÉRIEURE D'ARTS VISUELS

ESA Saint-Luc Tournai (Belgique)
- 2015

SERIES

LA TRAQUE

Thriller politique (8x52')
Série en développement
avec **The Originals (TOP)**
Autrice de l'idée originale
avec Floriane de Soras.
Consultation : Yacine Badday
**Aide à l'écriture du FAIA
(CNC)**

NOA

Série d'anticipation (6x52')
Co-écriture avec Floriane de
Soras. En développement
avec France.tv studio
- 2022 - 2024

CINEMA

ACCALMIE

court métrage de Martin Geisler
Co-écriture
Dimanche Soir Production
(Octobre - décembre 2023)

Festival international du film
de Clermont-Ferrand 2025
Festival international Music
& Cinema Marseille 2025

INTERFÉRENCES

Court métrage
Projet sélectionné pour
la résidence **LE GREC À PORT-
DE-BOUC**
-2024

GOLIATH

Long métrage
Résidence «Long métrage»
de **La Scénaristerie.**
-2025

Expériences dans la pub 2015-2019

J'ai travaillé pendant quatre ans en tant que
directrice artistique dans la publicité - notamment
au sein de l'agence BETC à Pantin et du groupe
Saatchi & Saatchi à Melbourne.