



PAUL

un film de Denis Côté

paul

Réalisé par / *Directed by*
DENIS CÔTÉ

Avec / *With*
CLEANING SIMP PAUL

Sujet à la dépression et à l'anxiété sociale, Paul a trouvé refuge dans la servitude de femmes qui l'accueillent pour exécuter des ménages. En exposant ses routines doucement excentriques sur les réseaux sociaux, il combat la solitude et avance un jour à la fois.

Subject to depression and social anxiety, Paul has found refuge in serving women who invite him to clean their homes. By sharing his gently eccentric routines on social media, he combats loneliness and takes it one day at a time.

Production
COOPVIDÉO MONTRÉAL

Hany Ouichou
hany.ouichou@coopvideo.ca

Karine Bélanger
karine.belanger@coopvideo.ca
+1 514 521.5541

Distribution Canada
MÉTROPOLE FILMS

Damien Detcheberry
damien@metropolefilms.com
+ 1 514.223.5511



**Distribution internationale/
International distribution**
SYNDICADO FILM SALES

Aleksandar Govedarica
aleksandar@syndicado.com

Jasmina Vignjevic
Jasmina@syndicado.com
+421 949635890



Synopsis

Sujet à la dépression et à l'anxiété sociale, Paul mène une vie routinière et solitaire à la maison. Grand fan de l'univers d'Alice au pays des merveilles, il réfléchit constamment à comment rendre son monde plus lumineux et candide. L'une de ces solutions a été de trouver une sécurité et un refuge dans la servitude de femmes autoritaires qui l'accueillent pour exécuter des tâches ménagères. Loin d'un quotidien qui peut vite lui paraître anxiogène, Paul devient le soumis Cleaning Simp Paul. Fortement absorbé par son profil instagram, Paul s'exile dans une aventure virtuelle fantaisiste et thérapeutique qu'il a surnommée *Cleaning to Save My Life*. Un reel instagram à la fois, Paul n'abandonne jamais son combat de trouver une paix intérieure tout en rendant heureuses ses dommes préférées.

À l'aide d'une caméra observatrice et sans jugement, Paul présente un individu atypique et attachant qui témoigne à sa façon de notre quête parfois insolite vers le bien-être.

Paul suffers from depression and social anxiety. He leads a solitary and routine-bound life at home. As a big fan of Alice in Wonderland, he's always thinking up new ways to make his world brighter and artful. One solution he finds is to seek safety and security by doing housework for dominant women. Breaking out of his angst-ridden routine, Paul becomes the deeply submissive Cleaning Simp Paul. Obsessed with his Instagram profile, Paul retreats into a virtual therapeutic fantasy that he calls Cleaning to Save My Life. One insta reel at a time, he fights to achieve inner peace by pleasing his favourite dommes.

Filmed from a candid, nonjudgmental perspective, Paul is a portrait of an eccentric but endearing person who delivers a unique take on our sometimes-idiosyncratic quest for well-being.



Mot du réalisateur // Director's statement

Les *Simp* vouent une grande partie ou la totalité de leur temps à servir les femmes en demandant très peu en retour. Timide, secret, discret mais probablement fasciné par l'idée de voir un jour un documentaire à son sujet, Paul a accepté de venir à ma rencontre. Vite, j'ai connu un homme anxieux et craintif, à la recherche constante d'espaces sûrs mais aussi très intelligent et bien capable de mettre en mots son parcours de vie passé et présent. Au fil de nos rencontres, du tournage et même depuis la fin du montage de ce film, l'intimité, les intentions et les actes de Paul ont gardé des parts d'ombre pour moi. Le film ne peut prétendre tout comprendre du personnage.

Semblable à ce que j'ai pu réaliser avec mes six hommes forts/culturistes vers 2017 dans le film *Ta peau si lisse*, l'idée d'un patient documentaire d'observation est à l'œuvre ici. J'ai pensé tirer un film sans jugement, aussi flottant et énigmatique que la quête incertaine de Paul. Au gré d'un tournage étalé sur 7 mois, et même si je suis avidement son parcours quotidien dans ses reels instagram, je ne saisis toujours pas exactement ce qui anime Paul dans ce *Cleaning to Save my Life*. J'ai voulu partager ce trouble à un public peu initié au monde des Simp et du BDSM. S'est aussi invité dans le projet, un thème bien d'aujourd'hui : vouloir exister très fort via les réseaux sociaux, monde addictif et obsédant, modelable, contrôlable. Donc sécuritaire.

En découvrant notre *Cleaning Simp Paul* dans ses rituels de pouvoir et de consentement dans des dynamiques surprenantes, j'ai souhaité une caméra nerveuse et amoureuse, toujours vissée sur les moindres réactions d'un personnage aux émotions enfouies et cadenassées. Amoureux de l'univers d'*Alice au pays des merveilles*, obsédé par l'idée de rendre féériques chaque coin de son appartement, excité par ses amitiés avec les dommes, hanté par son nombre de followers sur Instagram, Paul vit dans un monde routinier, candide et quelque peu manufacturé. Il était important pour moi de lui offrir un film bienveillant parfois étrange mais jamais apitoyant et sensationnaliste.

Simps are men who devote much or even all of their time to serving women while asking for very little in return. Paul was shy, secretive and discreet, yet probably also fascinated by the idea of someday seeing a documentary about himself. He agreed to meet me. I soon saw that this was an anxious and fearful man who was always looking for a safe space. But he was also very intelligent and able to articulate the story of his life and his present situation. Through a series of meetings, through filming and even since the completion of editing of this film, Paul's private life, intentions and actions have remained partly obscure to me. The film cannot claim to reveal everything about him.

Similar to what I achieved with my six strongmen/bodybuilders around 2017 in the film Ta peau si lisse, it was important that this be a patient observational documentary. I wanted to make a nonjudgmental film, as light and enigmatic as Paul's uncertain quest. Despite seven months of filming, during which I avidly followed his daily Instagram reels, I still do not fully grasp what, precisely, drives Paul in Cleaning to Save my Life. I wanted to share this enigma with an audience that has little knowledge of simps or BDSM. Another highly topical theme also worked its way into the project: the desire to have a very strong presence on social media. It is an addictive, obsession-inducing, malleable, controllable world. In a word, a safe space.

While observing Cleaning Simp Paul in his power and consent rituals, with their surprising dynamics, I wanted the camera to be nervous and affectionate. I wanted it to capture the slightest reactions of a character with suppressed, locked-down emotions. A fan of the world of Alice in Wonderland, obsessed with the idea of making every inch of his apartment a wonderland in its own right, excited by his friendships with dommes, preoccupied with his Instagram follower count, Paul lives in a routine, candid and in some sense manufactured world. It was important to me to give him a benevolent film that might be strange at times, but never pitying or sensationalist.



Interview // Denis Côté

1.Comment est venue la rencontre de Paul et comment l'avez-vous convaincu de faire le film? // *How did you meet Paul, and how did you convince him to make the film?*

Paul était dans la vie d'une amie. Par curiosité j'ai posé des questions puis j'ai voulu le rencontrer. Malgré sa grande timidité, il n'a pas hésité à me raconter ses choix de vie avec grande éloquence. Je le trouvais candide, très assumé et très intelligent. J'ai fixé la condition d'avoir accès à au moins six de ses dommes avant de débiter le projet. Je crois que Paul ne s'intéresse pas beaucoup au cinéma mais veut être vu et reconnu. Nous sommes allés lentement l'un vers l'autre.

Paul was involved with one of my female friends. I asked some questions out of curiosity, and decided that I wanted to meet him. Despite being extremely shy, he didn't hesitate to tell me about his life choices – very eloquently, I might add. He was very candid, self-assured and intelligent. I set a condition: I wanted access to at least six of his dommes before starting the project. I don't think Paul takes much of an interest in cinema, but he does want to be seen and acknowledged. We very gradually came to an understanding.

2.Quels ont été les défis d'entrer sans trop d'intrusion dans son intimité? // *What challenges did you face getting inside his private life without being too intrusive?*

Ce n'était pas toujours facile. Paul n'est pas très extraverti, interagit peu avec les hommes et il était difficile de comprendre si le projet l'intéressait ou non. Il avait souvent l'air de demander Pourquoi moi? Je devais le convaincre que ça ferait un beau film sur l'anxiété, la solitude, sur la valorisation de soi. Nous n'étions que deux autour de lui. Je crois que nous avons pu atteindre un bon niveau d'authenticité.

It wasn't always easy. Paul isn't very extraverted, he doesn't spend much time with men, and it was hard to suss out whether he was truly interested in the project. He often seemed to be asking why me? I had to convince him that it would make for a nice film about anxiety, loneliness and self-validation. There were just two of us working with him. I think we managed to achieve a good level of authenticity.

3.Et pour les femmes dans sa vie? // *What about the women in his life?*

Il y en a presque une dizaine dans le film. Elles ont toutes compris qu'on faisait ça pour Paul, pour l'aider et le valoriser. Je ne voulais pas faire dévier le film sur les vies et les motivations de ces femmes. Certaines sont engagées dans le mode de vie et la communauté BDSM mais je n'avais pas envie d'un documentaire frontal sur ce sujet vu et archivu.

There are around ten in the film. They all understood that we were doing this for Paul, to help him and validate him. I didn't want the film to get sidetracked into focusing on these women's lives and motivations. Some are involved in the BDSM lifestyle and community, but I didn't want to make a documentary about that already visible and meta-visible topic.

4.Le résultat est sans jugement. Vous êtes pratiquement une mouche sur un mur, pour paraphraser le fameux 'fly-on-the-wall approach'... // *The result is nonjudgmental. You're basically a fly on the wall.*

Je ne crois pas que nous pouvions faire autrement. Je crois qu'avec une plus grosse équipe ou même un plus gros budget, nous n'aurions pas pu atteindre un tel niveau d'intimité avec Paul.

I don't think there was any other way to do it. I believe that with a larger crew, or even a bigger budget, we wouldn't have been able to achieve that same level of intimacy with Paul.

5.Paul tient énormément à ses espaces virtuels et à ce qu'il montre de lui. C'est sa sécurité? // *Paul is very protective of his virtual spaces and what he reveals of himself. Is that his safe space?*

Paul et plusieurs de ses dommes sont très conscients du contrôle de leur image sur instagram. C'est peut-être relié à mes 51 ans mais ça m'a beaucoup surpris de constater à quel point le réel ne semble exister ...que dans le virtuel! Paul se crée une sorte de 'prison idéale' dans laquelle il se sent en sécurité. Du coup, la réalité l'ennuie et devient parfois source de stress.

Paul and several of his dommes are keenly aware of the image they maintain on Instagram. Maybe it's because I'm 51 but I was really surprised to see the extent to which the real world only seems to exist within the virtual one! Paul creates a kind of "perfect prison" for himself, where he feels safe. By the same token, reality bores him and sometimes stresses him out.

6.Comment réagit-il au résultat final? // *How did he react to the completed film?*

J'avais peur de lui montrer le résultat et qu'il exige des coupes, des ajouts ou je ne sais quoi. Il était effrayé avant la projection. Puis il m'a dit un Merci bien senti et ajouté que ça couvrait bien tous les aspects de sa vie...! Nous sommes soulagés.

I was scared to show it to him. Worried that he would demand edits, additions or whatever. He was a bundle of nerves before the screening. But he gave me a heartfelt "thank you" and said that it "really covered every aspect of his life." We were relieved.

BIO

Denis Côté (1973) (Nouveau-Brunswick, Canada) fonde nihilproductions dans les années 90 et tourne une quinzaine de courts métrages. Il a été journaliste et critique de cinéma avant de réaliser son premier long métrage Les états nordiques en 2005. Suit Nos vies privées en 2007 qui fait le tour du circuit festivalier international. Carcasses (2009) est présenté à la Quinzaine des réalisateurs de Cannes pendant que Curling, son cinquième long métrage, remporte les honneurs au Festival de Locarno en 2010. Vic+Flo ont vu un ours (2013) a obtenu l'Ours d'argent de la Berlinale en Allemagne pour son innovation. Les films singuliers de Denis Côté ont été montrés dans des centaines de manifestations cinématographiques en plus de faire l'objet d'une quarantaine de rétrospectives à travers le monde. En 2024, il reçoit le Prix Albert-Tessier, la plus haute distinction cinématographique au Québec, pour souligner l'ensemble de son œuvre.

Denis Côté (1973 – New Brunswick, Canada) produced and directed 15 independent short films while working as a journalist and film critic from 1995 until 2005. His first feature film Les états nordiques (2005) was awarded the video Golden Leopard in Locarno International Film Festival. Vic+Flo Saw A Bear won the Silver Bear for Innovation at Berlinale in 2013. Hygiène sociale won the Best Director Award in the Encounters section at Berlinale in 2021. Denis Côté's award-winning films have been travelling extensively on the film festival circuit, including more than 40 retrospectives of his work. In 2024, he receives the Albert-Tessier Prize, the highest cinematic honor in Quebec, in recognition of his entire body of work.

FILMO

**2005 Les états nordiques
2007 Nos vies privées
2008 Elle veut le chaos
2009 Carcasses
2010 Curling
2010 Jeonju Digital Project : Les lignes ennemies (43')
2012 Bestiaire
2013 Vic et Flo ont vu un ours
2014 Que ta joie demeure
2015 Excursoes (cm)
2015 Que nous nous assoupissions (cm)
2016 Boris sans Béatrice
2017 Ta peau si lisse
2019 Répertoire des villes disparues
2019 Wilcox
2021 Hygiène sociale
2022 Un été comme ça
2023 Mademoiselle Kenopsia
2024 Jours avant la mort de Nicky (cm)**



avec / with **Cleaning Simp Paul**
production **Hany Ouichou, Karine Bélanger**
image / cinematography **Vincent Biron,**
François Messier-Rheault
son / sound **Terence Chotard, Stéphane Bergeron**
montage / editing **Terence Chotard**
musique / music **Chantale Morin**

un film de **Denis Côté** a film by

87' // 2025 // Canada

DCP 2K // 5.1



@coop_video @syndicadofs
@metropolefilms



@coopvideo @SyndicadoFS
@metropolefilms