



# Ce qu'il se passe dans **le lit des parents**

PASSIONNÉ PAR LE COUPLE ET LA FAÇON DONT DEUX INDIVIDUALITÉS VONT « CO-EXISTER », JEAN-CLAUDE KAUFMANN EST UN SOCIOLOGUE QUI S'APPUIE SUR LES PETITES CHOSES DU QUOTIDIEN POUR COMPRENDRE LA FAÇON DONT SE STRUCTURE LA VIE SOCIALE CONTEMPORAINE. APRÈS S'ÊTRE PENCHÉ SUR LE CONTENU DES SACS À MAIN DES FEMMES, AVOIR ANALYSÉ LE COUPLE PAR SON LINGE OU SON RAPPORT À LA CUISINE, IL A CONTINUÉ SON EXPLORATION DE NOS APPARTEMENTS EN PÉNÉTRANT DANS UN LIEU, AU COMBIEN SYMBOLIQUE, LA CHAMBRE À COUCHER. DANS SON DERNIER OUVRAGE, C'EST LE LIT QUI A ÉTÉ L'OBJET DE SON ANALYSE. POUR NOUS, IL REVIENT SUR CE QUE CE MEUBLE, DANS LEQUEL NOUS PASSONS UN TIERS DE NOTRE VIE, LUI A APPRIS SUR LE COUPLE !

Propos recueillis par Marianne Dorell



*Jean-Claude Kaufmann,  
sociologue*

**D**ans les années 50, mari et femme regardaient le même programme ensemble : il faut dire qu'il n'y avait pas beaucoup de choix ! Assis côte à côte, sur le canapé, ils partageaient ainsi un moment conjugal : ils discutaient de l'émission, éventuellement avec les enfants. Maintenant, chacun a son écran, ordinateur, tablette ou télévision et la possibilité de rester dans sa bulle.

### Quand le partage du lit est compliqué...

Je remarque, qu'en règle générale, les femmes sont plus impliquées dans tout ce qui a trait à l'amour et au couple, à l'échange. Et en même temps, ce sont elles qui, majoritairement, sont en demande d'une chambre séparée. Souvent elles ont un sommeil plus fragile, et une double journée avec une vie active et un partage des tâches à la maison en leur défaveur. Enfin, elles adorent l'univers de la chambre, rêvent d'une ambiance enveloppante et douce qu'elle pourrait maîtriser. Un peu à la façon de Virginia Wolf dans son ouvrage théorique, elles rêvent d' « une chambre à soi ».

Les hommes sont plus décontractés. Et ils préfèrent avoir leur compagne près d'eux pour un câlin, voire plus si affinités. Les femmes, de leur côté, souhaitent avoir plus de contrôle sur leur sexualité et les moments où elles sont disponibles à avoir des rapports.

### Quand l'enfant paraît !

Une des jeunes femmes qui s'est confiée à moi m'a raconté que, lorsque son bébé est né, ses nuits étaient devenues bien difficiles : il pleurait beaucoup et son époux, ne pouvait pas prendre la relève car il travaillait le lendemain. Au bout d'un moment, il est allé dormir sur le canapé. Quant à Nathalie, elle a finalement partagé son lit avec son fils. Et là, c'était devenu invivable pour tous les deux mais ils étaient extrêmement heureux de cette situation ! Le jeune papa a pu se permettre une petite régression en jouant

aux jeux vidéo avant de dormir quant à la jeune maman, elle savourait avec bonheur la présence de son nouveau-né et surtout profitait de bonnes nuits de sommeil. Mais ils ont eu mauvaise conscience à cause de la pression des copains et de la société : non seulement ils faisaient chambre à part, mais dormaient avec leur bébé ! Ils ont réintégré le lit conjugal à regret et remis leur bébé dans son berceau sous la contrainte.

### A deux c'est parfois mieux !

Malgré tout, une grande majorité de personnes en couple continue à partager leurs nuits et c'est sûrement la magie de l'amour qui ne nous fait pas ressentir le comportement de l'autre comme une gêne. Des fois, on décale l'heure du coucher par rapport à celle de sa moitié pour avoir un temps à soi... On va se coucher un peu plus tard ou au contraire plus tôt, « pour faire l'étoile de mer dans le lit ».

### Côté sexe

C'est vrai qu'il s'en passe des choses dans ce lit... Des récents sondages montrent que les Français rêvent de faire l'amour dans des endroits insolites, au bureau, dans des paysages de rêves... En réalité, c'est bien souvent dans son lit qu'on a des rapports sexuels parce que c'est quand même plus pratique ! Il n'y a que dans les films que ça a l'air simple de faire l'amour dans un ascenseur ou sur une plage, où on a tout le temps peur d'être observé ! Dans le lit, il y a aussi la sensualité ordinaire de la présence de l'autre. On se détend, on se retrouve.

### Le lit : symbole du paradoxe du couple

Le couple moderne est fondé sur une contradiction : on rêve d'amour pour toujours, on veut aimer et aller au-delà de soi, créer un monde à deux. Mais en même temps, on veut garder la maîtrise de son existence, s'épanouir personnellement sans se perdre dans le couple, ne pas se sentir contraint... Ces deux aspirations,

toutes les deux légitimes, sont totalement contradictoires, ce qui entraîne une série de problèmes.

Le lit résume bien cette problématique : comment être ensemble, tout en étant soi ? Dans son lit, on veut être à l'abri, lire, prendre du temps pour soi et aussi retrouver l'autre. Mais on peut être gêné par ses mouvements, ses ronflements... Cela peut même devenir un problème de santé !

## Attention aux malentendus !

A l'heure de se dire « bonne nuit », il y a un malentendu classique. Les femmes sont de

meilleures communicantes : elles ont envie de faire le bilan, d'échanger or les hommes ont peur de trop en dire, que ça ouvre la voie à un plus long débat, une conversation importante... Ils ne sont pas contre l'échange, mais ils ont peur car ils sont bien à ce moment-là. Ils ont envie de se préparer à s'abandonner dans le sommeil et sont plus tactiles que les femmes.

## Se créer de nouveaux rituels

Bien sûr, on peut constater que les moments « perso » se sont développés, mais tant qu'on conserve des temps « conjugaux », pendant lesquels on est vraiment présents l'un pour l'autre, cela ne semble pas poser de problèmes. Chaque couple invente sa manière de vivre ensemble : il suffit de trouver le bon équilibre.

Si le petit-déjeuner est bien souvent pris en solo, le dîner reste un moment d'échange familial par exemple. On peut habiter des logements séparés, tout en se considérant en couple et en passant les vacances ensemble. Ce sont les petits rituels que le couple va se fabriquer qui vont permettre d'installer des repères pour le couple. Après avoir vaqué chacun à ses occupations, lu, surfer sur Internet, on peut se retrouver dans le lit vers 22h, 23h, échanger un mot, un baiser, une caresse... Et se préparer pour une belle nuit partagée.



Jean-Claude Kaufmann, nous parle à nouveau du couple, de nos habitudes en étudiant de près notre rapport au lit. Dans cet ouvrage passionnant, le sociologue alterne des témoignages forts, tendre ou poignants avec ses analyses profondes et pleines d'humour révélatrices de l'état de notre société.

**Un lit pour deux, la tendre guerre, éditions Lattès**

## Quelques chiffres

**1/3** des Français vivant ou ayant vécu en couple s'est déjà disputé au point que l'un des deux conjoints préfèrent dormir ailleurs

**8%** des couples vivant sous le même toit font actuellement chambre à part

**55%** des Français déclare surfer sur Internet dans leur lit dont 27% qui le font « tous les jours ou presque », cette proportion des plus connectés s'élevant jusqu'à 44% chez les moins de 35 ans.

**42%** des personnes en couple citent les ronflements de leur conjoint comme principale source d'agacement devant la tendance à prendre la couverture (14%) ou beaucoup de place dans le lit (9%)

*Les Français et leur lit, Enquête réalisée en ligne du 5 au 8 décembre 2014 auprès de 1003 personnes âgées de 18 ans et plus,*