

ENTRETIEN

« Dormir seul peut s'avérer salutaire » Dans son nouveau livre, *Un lit pour deux, la tendre guerre*, Jean-Claude Kaufmann se glisse sous nos draps. C'est là, selon lui, que se révèle la santé du couple.

PROPOS RECUEILLIS PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

Psychologies : Qu'avez-vous découvert que nous ne sachions déjà sur le partage du lit ?

Jean-Claude Kaufmann : Le partage du lit matrimonial remonte au Moyen Âge : une fois mariés, on dormait ensemble, c'étaient les préceptes de l'Église. Aujourd'hui, le couple change. Il est fondé sur des individus qui cherchent à construire un lieu de bien-être à deux, tout en revendiquant le droit de respirer. On choisit les moments que l'on passe ensemble. Y compris au lit.

Dans ce contexte, vous dites que nous sommes plus nombreux à vouloir faire lit à part...

J.-C.K. : Le lit séparé n'est pas nouveau, mais il était pratiqué dans l'aristocratie. Aujourd'hui, la tendance s'affirme dans tous les milieux. Au début du couple, les liens sont très fusionnels, on dort enlacés. Avec le temps, cela devient difficile, on a mal au bras, on a trop chaud, etc. Certains n'en ont cure, le désir de proximité avec l'autre est plus important que tout. Faire chambre à part, c'est choisir le confort.

Cela résonne tout de même comme la fin de l'amour...

J.-C.K. : La crise du lit explose vers 50-60 ans, avec les ronflements, les manies, les insomnies. En revanche, beaucoup de couples y voient l'occasion de réinventer leur sexualité, leur vie amoureuse. On réinstalle des rituels de rencontre. Un couple m'a expliqué dormir seuls une fois par semaine. D'autres démarrent la nuit ensemble, puis s'isolent. Il n'y a pas de modèle. Chacun tente de trouver sa solution. Et cela peut sauver l'amour.

JEAN-CLAUDE KAUFMANN, sociologue et chroniqueur à *Psychologies*, est l'auteur d'*Agacements, les petites guerres du couple*, du *Sac, un petit monde d'amour* (Le Livre de poche, 2008 et 2012) et de *La Guerre des fesses* (JC Lattès, 2013). *Un lit pour deux, la tendre guerre* (JC Lattès) sera en librairies le 14 janvier.

Vous insistez sur l'importance des rituels au moment du coucher...

J.-C.K. : En effet. Autrefois, le système social concrétisait le mythe du couple : une fois mariés, il existait. Aujourd'hui, les rythmes des uns et des autres diffèrent. Aux couples de créer leur propre mythe conjugal. Et cela passe beaucoup par la chambre et la manière dont on l'occupe. Le lit est une bulle. Ce qui compte, c'est d'y faire quelque chose à deux, de posséder une grammaire qui ne vaut que pour ce couple-là : avoir des oreillers ou un traversin, une ou deux couettes, éteindre ou pas la lumière ; et tout ce qui est négocié : pas de chaussures dans

la chambre, la fenêtre ouverte ou fermée, etc. Et puis, bien sûr, les rituels de salutation, le bisou, le côté du lit... Le couple est devenu une invention permanente. Le lit en est devenu le révélateur. Mais il révèle aussi le malaise dans la relation : ce n'est pas la même chose de dormir dos à dos en se touchant ou de dormir dos à dos en s'accrochant au bord du matelas. D'ailleurs, les premiers symptômes d'une crise passent souvent par le lit : la proximité physique peut devenir une torture lorsque l'autre n'est plus aimé. Il convient de les décoder avec finesse et de trouver une nouvelle manière d'être ensemble.



Retrouvez Jean-Claude Kaufmann et notre collaboratrice Christilla Pellé-Douël à la Fnac Bercy Village, à Paris, le 21 janvier à 18 heures, et à la Fnac de Nantes, le 31 janvier à 15 heures.