

Couple. Géopolitique de la couette

Propos recueillis
par Hervé Queillé

Le lit c'est le nid d'amour mais aussi le lieu de bien-être personnel, souvent perturbé par de petits agacements. Tout ceci peut, très vite, conduire à une « tendre guerre », voire à une crise conjugale. Le sociologue de Saint-Brieuc, Jean-Claude Kaufmann, explique comment les couples gèrent cet espace...

Le sociologue Jean-Claude Kaufmann continue son exploration du couple et son quotidien dans son dernier livre : « Un lit pour deux. La tendre guerre ».



Photo MaxPPP

> Après le ménage, le sac à main, le sexe sur le net... Vous vous intéressez au lit... Des surprises dans ce qui est le plus intime du couple ?

Le lit était déjà présent dans « Premier Matin » (Armand Collin). Juste après l'amour, l'homme, en proposant d'aller chercher des croissants, exprimait le besoin de prendre de la distance. Besoin encore plus manifeste au bout de 30 ans de vie commune : comment fait-on pour dormir à deux ?

> Ou comment fait-on pour « vivre » à deux ?

De fait, le lit conjugal révèle la difficulté

des couples à se construire. D'un côté, un désir de générosité, de don de soi et de bâtir ce petit monde d'amour dont nous avons tous besoin ; de l'autre, le besoin de rester soi, de ne pas se sentir contraint. Dans la vie quotidienne, on résout cette contradiction par des moments solo et des moments famille. C'est moins évident à assumer, tous les soirs, dans le lit conjugal.

> Faut-il, pour autant, se tourner le dos pour dormir ?

On le fait pour ne pas avoir le souffle du conjoint dans la figure ni son visage en face de soi. Ce n'est pas un problème s'il y a eu le temps de tendresse avant,

avec des câlins, caresses et confidences. Les femmes en sont friandes, les hommes, moins, de peur que cela ne tourne à la conversation et les empêche de s'endormir. A contrario, cela peut faire émerger des désirs sexuels ce que ne souhaite pas forcément la femme.

> Chacun a-t-il son rituel ?

Homme ou femme, chacun a son rituel. En revanche, les hommes ont tendance à se coucher plus tard, après avoir savouré leur temps solo à regarder la télé ou lire, tandis que la femme apprécie particulièrement d'avoir le lit pour elle. Le problème, souvent, quand

l'homme se couche est qu'il crée du courant d'air en soulevant sans ménagement la couette. D'où une envie de meurtre pendant deux secondes...

> Les agacement peuvent-ils engendrer une « tendre guerre » ?

Les sources d'agacement ne manquent pas : pieds froids de la femme qui a besoin de se réchauffer auprès de l'homme-bouillotte, la couette trop chaude ou trop froide, la lutte pour l'espace (chacun ayant l'impression que l'autre prend toute la place), des mouvements brutaux (tels ceux de cet homme qui rêvait de matchs de catch et avait dû conduire sa femme à

l'hôpital !) et, bien sûr, les ronflements.

> Les ronflements sont-ils redoutables ?

60 % des hommes et 40 % des femmes ronflent. Au début, on ne les entend pas, par la magie de l'amour. C'est une « petite musique de nuit » qui accompagne le sommeil. Puis, avec l'âge, le phénomène s'amplifie et suscite une crispation, source d'insomnies. Cela devient un problème de santé, voire une crise conjugale qui se traduit de plus en plus par la « chambre à part ».

> Est-ce la fin du tabou de la chambre à part ?

La symbolique du lit, lieu de l'amour légitime destiné à procréer, est encore vivace : s'il n'y a pas de lit commun, il n'y a plus de couple ! Les gens n'osent pas aborder la question. Il faut souvent vaincre l'incompréhension du conjoint (surtout l'homme), de la famille et des amis. Néanmoins, on assiste à une explosion des chambres à part, à la cinquantaine, quand les enfants s'en vont.

> Dormir séparément serait-il le remède miracle ?

Beaucoup de couples sont sauvés de cette façon. Les gens retrouvent un bon sommeil, voire un dynamisme sexuel en se créant un rituel, des rendez-vous pour un moment « lit commun ». En revanche, certains de ces couples confient avoir perdu ce partage des « petits riens », dans le lit, lieu d'abandon avant le sommeil. Et puis, parfois, pour arranger les choses, il suffit, si on en a les moyens et la place, d'acheter un lit en 160 ou 180 cm de large !

▼ **Pratique**

« Un lit pour deux. La tendre guerre », chez JC Lattès.