

NOUS

# Dormir à deux, ce n'est pas de tout repos



Jean-Claude Kaufmann, sociologue, auteur d'*Un lit pour deux*

Daniel Fourrey

## Que se passe-t-il dans le lit des Français ?

J'ai interviewé 200 personnes, et je peux vous dire qu'il se passe beaucoup de choses. On dort, on fait l'amour parfois, et de plus en plus on y travaille, on y regarde des écrans. Plus étonnant, on y mange de plus en plus.

Mais surtout, on y cohabite et c'est plutôt agréable. D'être proche comme ça. C'est un petit plaisir. On se dit des petits mots, on échange des petites caresses... Il y a la présence de l'autre et c'est très précieux.

## Mais ce lit n'est pas toujours de tout repos ?

Le problème c'est que quand on veut s'endormir, il y a l'autre. Et même si on l'aime tant, il peut ne pas être vraiment comme on le souhaite. Il prend plus d'espace qu'on ne le voudrait. Certains, sans distinction de sexe, sont plus dévoreurs d'espace... Sachant qu'en France, la largeur du lit est en général de 1,40 m. Dans d'autres pays, il est plus large.

## D'autres facteurs de perturbations ?

L'autre peut bouger, alors que soi-même on ne bouge pas trop. Et surtout, il peut faire du bruit. Ronfler, même si lui-même ne le sait pas, car le ronfleur est un gros dormeur. Le compagnon est jaloux de ce sommeil, et il est dérangé. Il peut donner des coups de coude, siffler, trouver toutes sortes de stratagème... Jusqu'à lui proposer d'aller dormir ailleurs !



Dans son lit on peut dormir, mais aussi manger, regarder la télé, travailler, lire sur tablette...

## Faire « faux lit », est ce donc si grave ?

Ça peut être un drame car l'autre ne comprend pas. Il, ou elle, se sent complètement rejeté. Ça reste tout de même un sujet tabou. On a l'impression que s'il n'y a pas lit commun du début de la nuit à la fin, c'est que le couple est mort. Eh bien moi je dis non !

Aujourd'hui, chacun essaye d'avoir des moments à lui. Des moments de respiration, d'activité avec une petite distance. Un phénomène qui touche aussi le lit. On veut être le mieux possible et exprimer son bien-être au maximum.

Et quand le sommeil n'est pas là, ne faut-il pas mieux prendre des mesures ? Or, cela devient une affaire affective.

## Pourtant, des couples font ce choix ?

Ça peut être un choix assumé, surtout pour pimenter la vie sexuelle. Par rapport à la routine d'avant, il faut s'inviter dans la chambre de l'un ou de l'autre. Se préparer d'une certaine manière pour le rendez-vous amoureux. Ceci dit, on ne peut pas tout avoir. On perd quand même ce petit quelque chose qui est l'ordinaire de la vie. Comme cette femme dont le mari vient la voir dans son lit, lui fait un petit bisou et la borde...

Samuel NOHRA.

Regarder la vidéo sur [ouestfrance.fr](http://ouestfrance.fr)

*Un lit pour deux*, éditions JC Lattès, 282 pages, 18 €.