



actu
société

Sondage exclusif

Que faisons-nous réellement dans notre lit ?

A l'occasion de la sortie du livre* du sociologue Jean-Claude Kaufmann sur les Français au lit, nous avons voulu en savoir plus sur les habitudes, manies et petits rituels au coucher. Dormir ? Pas seulement ! Par Sarah Gandillot

55%

surfent sur internet

Smartphone, tablette, ordinateur... Plus de la moitié des Français se connecte sur internet depuis leur lit, et un tiers le fait quotidiennement. Une pratique encore plus importante chez les moins de 35 ans puisqu'ils sont 44%** à surfer tous les jours. « La nouveauté, c'est qu'on est davantage sur internet que devant la télévision (54%), alors même que le lit est le lieu par excellence pour regarder la télé. Sur les écrans, on peut tout faire: lire, interagir avec ses amis, regarder des films, écouter de la musique... c'est plus complet que la télévision. Les nouvelles technologies nous suivent partout et en toutes situations, donc aussi au lit », analyse François Kraus, directeur d'études au département Opinion et Stratégies de l'Ifop. « En outre, la télé se partage à deux, alors que le fait de surfer est une activité individuelle. Les écrans nous éloignent encore un peu plus l'un de l'autre. Chacun a son petit univers bien à lui. Ces objets-là sont devenus nos doudous, des objets transitionnels, des anxiolytiques. Dès lors, pas étonnant qu'on les emmène au lit », ajoute Serge Guérin, sociologue et professeur à l'ESG Management School (Paris).

49%

DES FRANÇAIS Y MANGENT

Ils sont 28% à prendre leur petit déjeuner au lit, et 21% à y déjeuner ou dîner ! Le phénomène touche tout particulièrement les jeunes, les célibataires et les plus défavorisés. « C'est lié au prix des loyers très élevés et à l'exiguïté des logements, précise François Kraus. On vit souvent dans une seule pièce, et le lit est un canapé-lit. C'est l'endroit de la maison où on a le plus de place. Pour les célibataires, manger dans son lit permet de contrer la solitude », ajoute-t-il.

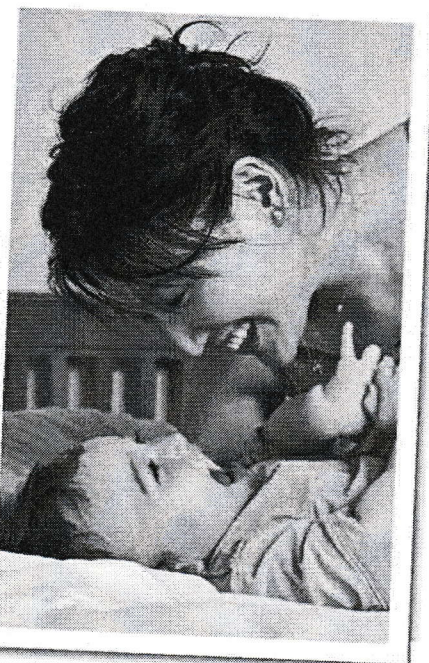
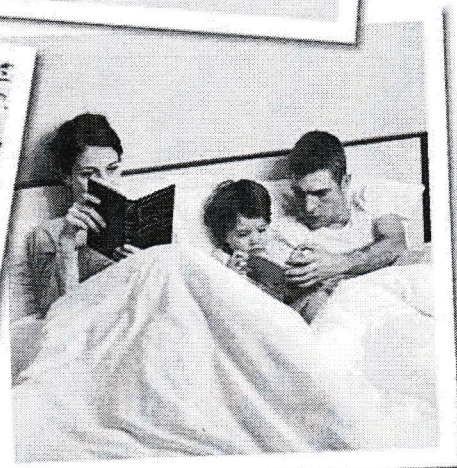
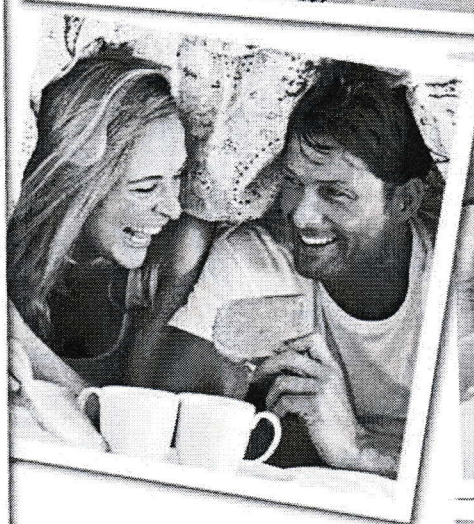
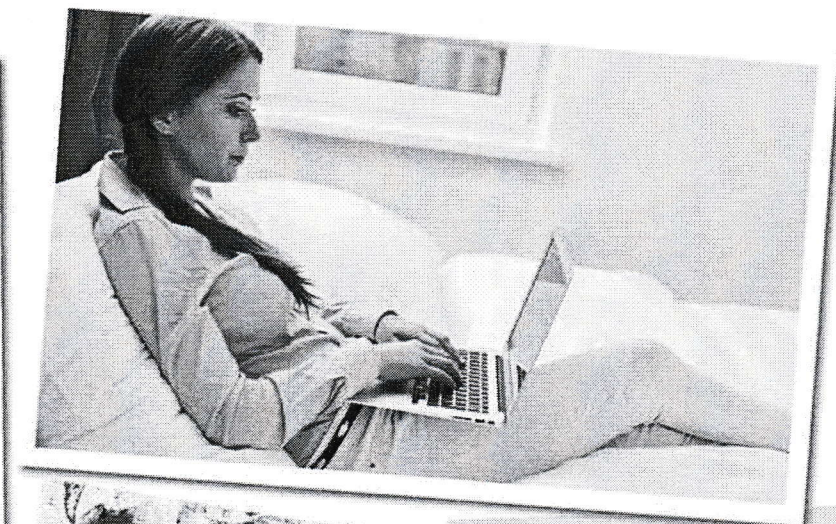
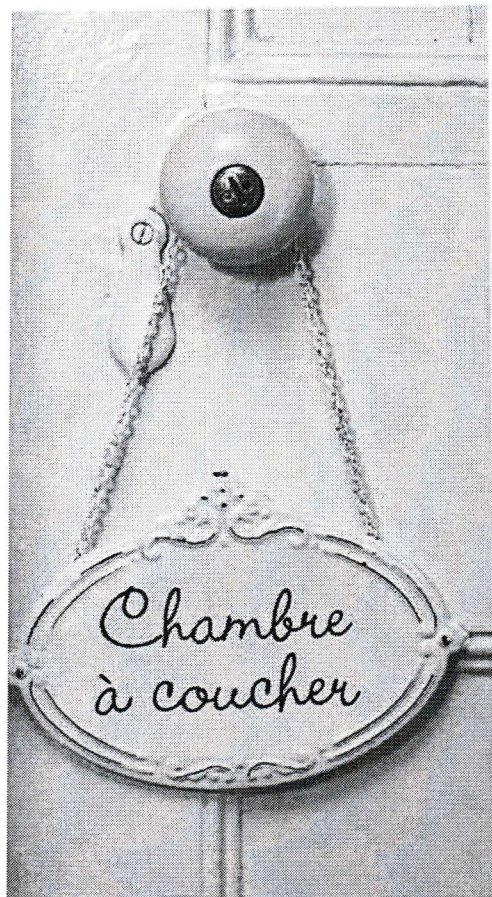
44%

DES FEMMES VONT DORMIR AILLEURS APRÈS UNE DISPUTE

En tout cas, chez les femmes âgées de 35 à 49 ans. « Contrairement à une idée reçue, ce n'est pas forcément Monsieur qui part dormir sur le canapé. Chez les femmes modernes et dans la fleur de l'âge, on n'hésite pas à prendre ses distances (et une couverture) pour rejoindre le clic-clac », analyse François Kraus. Dans le lit, ou sur le canapé, l'égalité des sexes existe bel et bien !

30%

des hommes sont gênés par les ronflements de leur partenaire. La preuve non seulement que les femmes ronflent en dépit de leurs dires, mais que c'est au point d'en perturber le sommeil de leur conjoint ! Rassurons-nous tout de même, les hommes gardent le monopole des nuisances sonores puisque, mesdames, vous êtes 52% à être contrariées par les "Zzzzzz" de votre moitié. Et le chiffre grimpe à 60% pour les femmes de 50 ans et plus. L'âge n'arrange rien à l'affaire...



29%

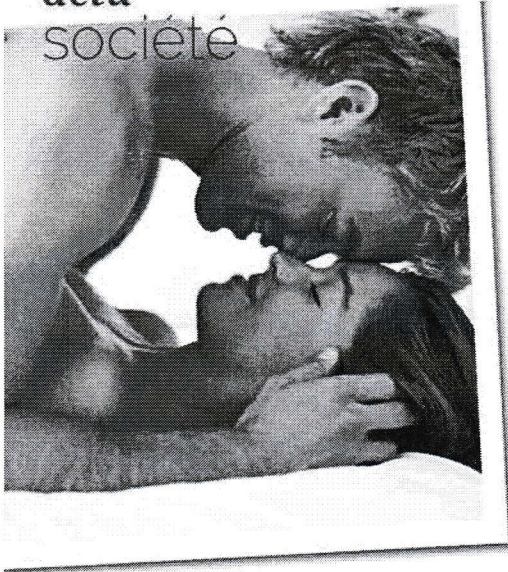
travaillent sous la couette

« Cette pratique concerne, en particulier, les actifs urbains. Le chiffre monte à 37% chez les cadres et professions intellectuelles supérieures », précise François Kraus. « A l'ère du numérique, des mails et du télétravail, il y a de moins en moins de séparation entre la vie personnelle et la vie professionnelle. De la même façon qu'on gère des affaires perso au bureau (billets de train, vacances, courses en ligne, chat avec les amis), on n'hésite pas à travailler chez soi », constate Serge Guérin. « Et pour atténuer la contrainte, on se met sous la couette », ajoute François Kraus. C'est sans compter aussi le nombre de plus en plus important de travailleurs indépendants qui travaillent à domicile. Bien souvent en pyjama !

« Toutes activités confondues, à l'exception toutefois de la télévision, les femmes sont plus nombreuses que les hommes à profiter de leur lit pour y faire tout un tas de choses. 39% y lisent tous les jours, contre 23% d'hommes. Pas étonnant puisque, dans l'absolu, elles lisent plus

que les hommes. Même constat pour le téléphone. Les femmes passent plus de temps à papoter que les hommes (13% tous les jours, contre 7%). Si elles en font plus, c'est bien souvent parce que la chambre est leur espace, leur territoire. Elles l'ont aménagée à leur image. Le lit devient un espace sécurisant, où elles se sentent bien, où elles aiment aussi se retrouver seules. »

actu
société



Chiffre inédit

4 millions

de Français font chambre à part, soit 8 % des sondés

Et 4 autres millions aimeraient le faire! Cela représente 8% des sondés, et la proportion passe à 15% chez les 65 ans et plus. « C'est aussi plus fréquent chez les personnes aisées. Il ne suffit pas d'avoir envie, il faut aussi pouvoir se le permettre, et avoir une pièce où se replier », explique François Kraus. « C'est souvent une fois que les enfants sont partis qu'on se l'autorise », ajoute-t-il. Les raisons de cette séparation géographique selon ceux qui la pratiquent? A 77%, une simple histoire de nuisances sonores. « Faire chambre à part n'est pas forcément lié à une mésentente. Je pense au contraire qu'il s'agit, à une plus petite échelle, du fantasme de beaucoup de gens de s'aimer tout en ayant chacun son espace personnel. Voire, chacun son appartement. En filigrane, il y a ce désir individualiste, à demi-assouvi seulement », analyse Serge Guérin.

81%

estiment que la chambre est un lieu intime, réservé au couple

Propriété privée! « C'est bien la preuve, que symboliquement, le lit reste le lieu de la sexualité et de l'intimité du couple. Un espace privilégié, source d'un plaisir particulier qui n'appartient qu'à soi », analyse François Kraus. La chambre demeure un lieu qui ne se visite pas, et qui se prête encore moins à d'autres. Seuls 11% des sondés considèrent que le lit est un lieu convivial où toute la famille peut se retrouver et 8% pensent qu'il s'agit d'un lieu ouvert à tous, y compris aux amis.

« A l'heure du règne de l'enfant roi et du "cododo" (dormir avec bébé), on peut s'étonner que seul un Français sur dix considère la chambre comme un lieu ouvert à la famille. On nous rabâche sans cesse que les parents sont laxistes, mais force est de constater

que ce n'est pas vrai. Ils tiennent clairement à séparer le territoire intime des parents et l'espace des enfants.

Avec Nicolas Sarkozy et François Hollande, on a brisé l'un des grands tabous français, à savoir séparer sphère publique et privée. Les gens, curieux et voyeurs, ne voient plus tellement le problème, trop contents - eux -, d'entrer dans le lit du Président de la République et de Julie Gayet, à l'Elysée... Mais dès qu'il s'agit d'eux-mêmes, pas question de tout mélanger! On ne rigole pas avec la sphère privée. On partage toute sa vie avec ses amis sur les réseaux sociaux, mais, dans le réel, pas question de prêter son lit. L'intime, le vrai, on veut le préserver. »

43%

des jeunes se disent des mots d'amour avant de s'endormir

11% des 18-24 ans se disent « Je t'aime » et 32% un mot d'amour. « A l'heure des relations virtuelles, de la libération sexuelle, de l'accès de plus en plus précoce à la pornographie, le romantisme a encore toute sa place. Et on le verbalise. 18-24 ans, c'est l'âge des premières histoires, de la découverte des sentiments amoureux. C'est bien normal de se dire des mots doux à cet âge-là. C'est après que ça se gâte! », ironise Serge Guérin. En effet, les chiffres parlent d'eux-mêmes: « On se dit deux fois plus de mots d'amour au lit chez les jeunes que chez les plus de 65 ans. Avec le temps, l'amour s'émousse, et la routine s'installe. On fait moins d'efforts », ajoute François Kraus.

Sommes-nous faits pour dormir à deux?

Rien n'est moins évident. C'est ce que développe le sociologue du couple Jean-Claude Kaufmann dans son nouvel essai. « Dormir à deux est fondé sur une contradiction. Nous rêvons d'être proche de l'autre tout en assurant au mieux notre bien-être strictement personnel. Une contradiction qui explique nombre des évolutions de notre société, bien au-delà du lit », affirme-t-il. « La bonne distance, qui varie dans la tête de chaque partenaire, n'est pas toujours simple à ajuster. Il faut agir avec prudence, diplomatie. Sentir les désirs de l'autre, savoir parfois rester collé quand on rêve de grand air, ou se détacher quand l'envie de caresser tenaille », décrit-il. Bref dormir à deux est loin d'être une mince affaire. Et, toujours selon le sociologue, faire chambre commune ne devrait pas être un diktat.

france bleu
Femme actuelle



ON SE DIT TOUT

De 21 h à minuit, du lundi au vendredi sur France Bleu
Ecoutez France Bleu dès 21 h le lundi 5 janvier, Vanessa Lambert reçoit Sabrina Nadjar, rédactrice en chef adjointe de Femme actuelle, pour commenter les chiffres du sondage sur le rapport qu'ont les Français avec leur lit. Chaque soir de la semaine une thématique du sondage sera développée avec les auditeurs.

50%

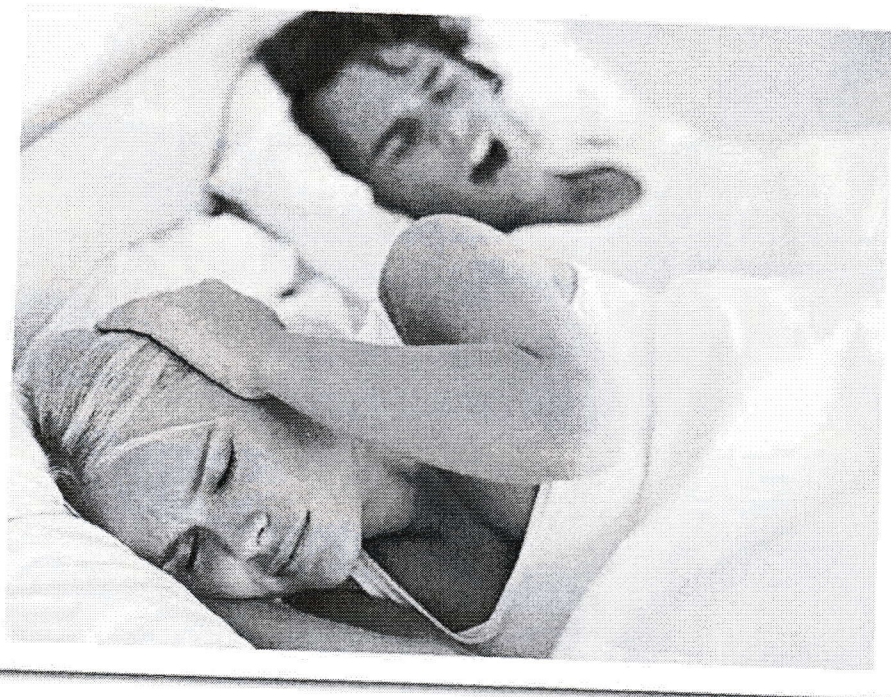
FONT RIMER CHAMBRE À PART AVEC CRISE DANS LE COUPLE

Chacun sa chambre, il y a de l'eau dans le gaz? Faux! Ceux qui dorment séparément le font avant tout par confort personnel. « Depuis le Moyen-Âge, l'expression sociale et physique du couple, c'est de dormir dans le même lit. Ce n'est donc pas socialement acceptable de penser qu'on peut bien s'entendre et décider de dormir séparément. Et, dans un coin de sa tête, on ne s'autorise pas cette pensée de peur que l'autre s'éloigne. Et pas seulement de la chambre... », précise Serge Guérin.

71%

DES FRANÇAIS ONT DU MAL À SE COUCHER L'ESPRIT LIBRE

Quand ils ne dorment pas, 51% des Français réfléchissent et 20% ruminent. Et qui rumine le plus? Les femmes, bien sûr! Quand les tensions de la journée s'accumulent (enfants, boulot, logistique...), pas facile de trouver le sommeil. Peu de Français se couchent l'esprit tranquille. Un sas de décompression, sous la couette est nécessaire pour faire le point et mettre ses idées au clair, avant de trouver le sommeil.



55%

refusent catégoriquement que leurs enfants fassent l'amour dans leur lit

A la question : « Accepteriez-vous que l'un de vos enfants puisse faire l'amour dans votre lit? », un peu moins d'un tiers des Français (29%) répondent « Probablement pas », laissant la place au doute. « Ce qu'ils veulent, surtout, c'est ne pas le savoir », explique Serge Guérin. « Mais, au fond, il y a une marge de manœuvre, car subsiste toujours cette inquiétude des parents autour de la sexualité de leur enfant. Ils préfèrent finalement que cela se fasse chez eux, en sécurité, plutôt qu'à l'arrière d'une voiture ou dans les toilettes d'une boîte de nuit », ajoute le sociologue. Cela dit, ils restent majoritairement contre. « Symboliquement et par principe éducatif, les parents sont plutôt contre à l'idée de briser ce tabou. Ce qui est une bonne chose, même si, dans les faits, ils cèdent parfois ou ferment les yeux », constate Serge Guérin. « Ce rapport à l'autorité est très marqué politiquement parmi les sondés. Ainsi, 36% des partisans du Front de gauche accepteraient probablement que leurs enfants aient des rapports sexuels dans leur lit, contre 11% chez les électeurs UMP », précise François Kraus.

37 ANS
ENFANTS
DES
FEMMES
ONT
SERMÉS
LES HOMMES

« 90% des femmes sont contre l'idée que leurs enfants puissent faire l'amour dans leur lit, contre 79% des hommes. C'est encore la preuve que l'autorité a aujourd'hui changé de camp. Indiscutablement, les mères sont les chefs de famille, et posent les interdictions. Sur la chose éducative, ce sont elles qui ont le contrôle. Tout simplement parce que, moins favorisées que les hommes, elles ont toujours été habituées à devoir batailler plus pour réussir... à l'école,

dans le monde professionnel. Elles ont donc la très forte conviction que l'éducation est primordiale. Quant à la sexualité, sur ce terrain aussi, elles ont eu, depuis toujours, toutes les responsabilités. Contraception, grossesse, elles savent mieux que personne les dangers liés à la sexualité, et sont donc moins souples que leur conjoint. » A noter, sur cette question, les femmes de moins de 35 ans – pas encore concernées pour les enfants – sont les plus fermes à 96%.

Chacun son côté

Rares sont les couples qui changent de place dans le lit. Certains invoquent des raisons objectives : être plus près des toilettes, de la chambre des enfants... En vérité, on le sait, seule la force et le goût de l'habitude sont responsables. « Dès les premières nuits, chacun apprend en effet à découvrir sa place. Une place qui le restera parfois (...) pour la vie. Même lors d'une courte absence du conjoint, même après sa mort. Certes, il existe un petit plaisir secret, très répandu, consistant à explorer d'un bras, d'une jambe, d'un corps tout entier, l'autre côté. Quand, par exemple, le conjoint est obligé de se lever tôt pour partir au travail. Mais le plaisir vient justement de la transgression, et n'existerait pas s'il n'y avait pas des places bien établies, écrit le sociologue Jean-Claude Kaufmann. De part et d'autre du lit, chacun des conjoints organise son petit monde d'objets personnels, rien qu'à lui. » * « Un lit pour deux », éditions J.-C. Lattès, sortie le 14 janvier. ** Sondage Ifop réalisé auprès de 1003 personnes, du 5 au 8 décembre 2014.