



psycho MOI ET MON COUPLE

Dites-moi comment vous dormez ensemble

IL FAUT UNE TRÈS GRANDE INTIMITÉ POUR PARTAGER SES NUITS. PEU IMPORTE VOTRE POSITION, DORMIR AVEC UN HOMME EST LA PREUVE INDÉNIABLE QUE VOUS L'AIMEZ. COMMENT? TELLE EST LA QUESTION... DÉCRYPTAGE.

PAR DANIELA LAUFER

« Dormir à deux est tout un art, qui nécessite bien des ajustements subtils. Et beaucoup d'amour », affirme le sociologue Jean-Claude Kaufmann, qui vient de consacrer son dernier livre à la question. Et souligne la contradiction de notre époque : « Nous rêvons d'être proche de l'autre tout en assurant au mieux notre bien-être strictement personnel. » La psychanalyste Virginie Megglé, elle, nous a aidées à comprendre ce qui se joue pour nous lorsque nous ne jouons plus et que notre corps choisit la position la plus confortable. Mais ne surinterprétons pas : la seule vérité, c'est que nous avons besoin de nous sentir bien avec un homme pour passer la nuit avec lui.

Tendrement vulnérable



Les bras ouverts, une main posée sur son dos, elle a glissé sa cheville entre les jambes de son homme. En principe, quand on dort, on se laisse aller à ses vulnérabilités. On est à nu, abandonnée à la chaleur et à la présence de l'autre, comme un enfant rassuré par le corps à corps avec sa mère. L'état d'absence de conscience dans lequel nous plonge le sommeil fait que l'on ne contrôle plus sa position, ni ses expressions. Dormir avec quelqu'un est donc toujours une preuve de confiance. Il y a néanmoins pour certaines une impossibilité à « lâcher », une sorte de vigilance inconsciente qui témoigne d'une peur de la mort et/ou d'une crainte d'être agressée. « Le lit, comme le couple, est fondé sur une contradiction permanente entre désir de proximité et désir de distance », écrit Jean-Claude Kaufmann. Ces deux-là se sont peut-être endormis dans les bras l'un de l'autre. Le sommeil les a éloignés, elle reste abandonnée au monde, sans inquiétude aucune.





Libre dans son cocon



Le corps de son amoureux contre son dos, elle est protégée mais pas emprisonnée. Il y a une sérénité adulte dans cette position. Il se réfugie contre elle, qui le reçoit. Son attitude témoigne qu'elle n'est pas en quête de reconnaissance ni d'amour. Elle peut se laisser aller totalement dans ses bras mais aussi dans ce que Jean-Claude Kaufmann appelle notre

« cocon intime, le lieu de consolation quand ça va un peu mal, sorte de substitut chaud et douillet au ventre de la mère ». Celles qui dorment plus repliées sur elles-mêmes, en « fœtus », cherchent peut-être inconsciemment à retrouver la protection de la vie intra-utérine, avant la naissance. A reprendre des forces, comme si la journée avait été trop stressante.

En paix sous son épaule



Tendrement réfugiée sous son épaule protectrice, elle dégage une impression heureuse. « Eprise d'idéal, elle se raconte une histoire, comme une petite fille pas émancipée. La position est jolie, mais pas franchement agréable ni très confortable. Ils viennent certainement de s'endormir et se détacheront dès que le sommeil les aura emportés. Ils sont épris de perfection et ont besoin de créer et de maintenir une belle image de leur couple, au risque de ne pas se reposer », décrypte Virginie Megglé. Ces deux-là s'aiment très fort, c'est évident.

« Tu vois comme j'ai besoin de toi ». Sauf que, comme tout le monde, elle

Sereinement amoureuse



Tournée vers lui mais sans aucun contact physique, dans une position apparemment inconfortable, elle semble lui courir après. Il s'est enroulé dans le drap, comme s'il l'avait laissée tomber. Vue de l'extérieur, elle paraît très seule. Pourtant, elle n'a pas l'air dans l'insécurité pour autant, souligne Virginie Megglé. Elle n'attend visiblement rien. Elle se ré-

pose. Le sommeil répond à un besoin de se ressourcer. Cela n'a rien à voir avec la sexualité. Le fait de ne pas être en contact physique avec l'autre ne doit pas être interprété comme un signe de rejet. Le dos tourné de l'homme ne correspond pas à une fuite ou à un refus de contact mais plutôt à un rejet de l'agressivité ambiante, celle qu'il subit sans doute toute la journée au travail et dans la rue. La nuit, il doit retrouver ses forces, récupérer seul pour mieux aimer et être présent le jour. Et puis, « l'homme qui dort le dos tourné a besoin d'être protégé lui aussi, même s'il ne le dit pas », précise Virginie Megglé.



« A peine emmêlés » Elle se love contre lui. Il reste hiéatique. Elle peut s'abandonner tandis qu'il joue à l'homme fort et n'ose pas se laisser aller. Elle emmêle ses jambes dans les siennes, comme dans un appel fusionnel. C'est une position faussement confortable mais qui correspond à une image idéalisée du couple. Elle semble lui signifier « Tu vois comme j'ai besoin de toi ». Sauf que, comme tout le monde, elle

A peine emmêlés



éprouvera le besoin à un moment ou l'autre de la nuit de se dégager de son bras. Désirer dormir seule est inavouable dans un couple. Cela peut être vécu comme un rejet, alors qu'il s'agit concrètement parfois d'un véritable délice. Au cours de son enquête, Jean-Claude Kaufmann a ainsi rencontré des couples qui allaient « jusqu'à provoquer des crises artificielles pour simplement assouvir cette envie [...] et pouvoir ainsi se délecter d'une nuit de solitude » une fois l'autre réfugié sur le canapé du salon...

« Après quelques mots doux, bisous ou caresses, tourner le dos à son conjoint est une pratique massivement répandue », constate Jean-Claude Kaufmann. Vous n'êtes pas la seule et cela ne signifie pas qu'il ne vous aime plus, rassurez-vous si cela vous inquiétait ! C'est l'image la plus juste, constate également Virginie Megglé. On passe la nuit ensemble, mais chacun de son côté. Elle lui laisse le drap, elle n'en a pas besoin. « Elle a suffisamment de défenses pour dormir sans protection. C'est une marque de confiance dans la vie. » A l'inverse, certaines femmes ne peuvent trouver le repos qu'enveloppées sous une couette bien chaude. Elles y retrouvent le confort originel du liquide amniotique. Et la sécurité du ventre maternel. Etre capable de s'abandonner ainsi, témoigne que l'on a le sentiment que cet homme-là ne présente aucun danger à ce moment-là.

Tellement bien avec lui



Chacun de son côté, vers l'extérieur du lit, on n'est plus dans l'image d'Épinal mais dans la vraie vie...

« Après quelques mots doux, bisous ou caresses, tourner le dos à son conjoint est une pratique massivement répandue », constate Jean-Claude Kaufmann. Vous n'êtes pas la seule et cela ne signifie pas qu'il ne vous aime plus, rassurez-vous si cela vous inquiétait ! C'est l'image la plus juste, constate également Virginie Megglé. On passe la nuit ensemble, mais chacun de son côté. Elle lui laisse le drap, elle n'en a pas besoin. « Elle a suffisamment de défenses pour dormir sans protection. C'est une marque de confiance dans la vie. » A l'inverse, certaines femmes ne peuvent trouver le repos qu'enveloppées sous une couette bien chaude. Elles y retrouvent le confort originel du liquide amniotique. Et la sécurité du ventre maternel. Etre capable de s'abandonner ainsi, témoigne que l'on a le sentiment que cet homme-là ne présente aucun danger à ce moment-là.

À LIRE



Depuis quelques années, nous nous sommes habituées à le voir scruter notre vie de tous les jours. Jean-Claude Kaufmann a publié des livres sur tout ce qui fait notre quotidien : le linge et le couple, notre cuisine, nos premiers matins, nos seins nus et notre sac à main. Cette fois-ci, c'est dans notre lit qu'il s'est embusqué, pour tenter d'analyser ce qui fonde et soude un couple qui dort ensemble. Chacun s'y reconnaîtra. Rien de grave sous la couette, même quand l'un ou l'autre la tire un peu trop de son côté... *Un lit pour deux*, La Tendre Guerre, éditions JC Lattès, 18 €.