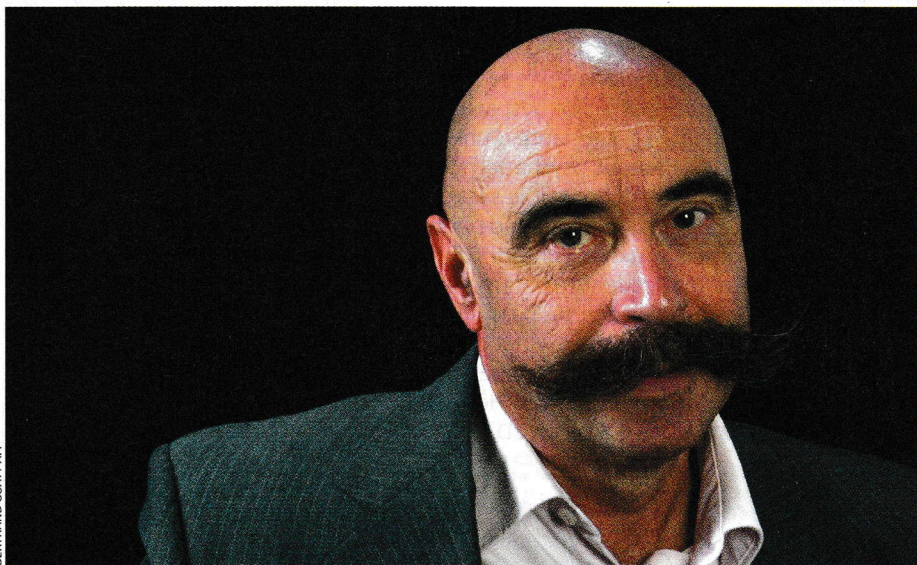


Le rendez-vous de la semaine

À quelques jours de la Saint-Valentin, le sociologue, qui publie une enquête sur le lit conjugal*, décrypte **les enjeux du sommeil à deux.**

Jean-Claude Kaufmann

« Une tendre guerre se joue au lit »



BERTRAND GUAY / AFP

RECUEILLI PAR ISABELLE VIAL

Consacrer un livre au lit, en voilà une drôle d'idée ! Le lit est au cœur du paradoxe que vivent les couples : désirer partager son quotidien mais vouloir être bien tout seul. La vie de couple est aujourd'hui bâtie sur une contradiction : on souhaite éprouver de l'amour, qui apporte dépassement de soi et création d'un petit monde protecteur, et qui implique des concessions. Or on veut aussi être soi-même et maîtriser son existence. Comme ces deux aspirations sont contradictoires, la

vie à deux demande sans cesse des ajustements. Le lit est au cœur du fonctionnement conjugal car il rapproche l'intimité à deux et le confort individuel. S'y joue une tendre guerre.

Comment cohabite-t-on harmonieusement ?

Le couple y parvient en mettant en place des rituels qui lui sont

spécifiques. Tout ce qui se joue autour du lit est extrêmement subtil et intuitif : on ne peut pas négocier une fois pour toutes car, dans un couple, la volonté de distance ou de proximité varie tout le temps. Je suis épaté de voir que, malgré la complexité de ces arrangements, les couples y arrivent ! Même si les agacements sont fréquents. Beaucoup, en vieillissant, choisissent de faire chambre à part pour des raisons liées au sommeil : ronflements, rythmes différents...

Vous insistez sur le rituel de l'endormissement...

Ce moment est très délicat : on s'abandonne tout en se trouvant très près de l'autre. Chacun invente des petits trucs personnels, souvent inconnus de l'autre : la main sous l'oreiller, l'orteil en dehors de la couette... Le couple suit ce rituel le soir : chacun vit d'abord un moment à soi, l'un dans le canapé, l'autre dans le lit avec ses livres ou ses écrans. C'est l'espace du « moi non contraint ». Ensuite vient le rapprochement : le moment de tendresse où l'on se souhaite bonne nuit. Puis à nouveau, chacun repart dans sa bulle pour chercher le sommeil, souvent en se tournant le dos. Aujourd'hui, cultiver une sphère personnelle dans la vie à deux est parfaitement accepté. En revanche, si, dans un moment dévolu au couple, l'un n'est pas vraiment présent (la tête ailleurs, plongé dans son écran...), là, ça tangué ! ●

* Un lit pour deux, éd. JC Lattès, 283 p. ; 18 €.

Un détail qui en dit long

Derrière la légèreté apparente de certains de ses sujets d'études (les repas, le sac à main...), Jean-Claude Kaufmann livre à chaque fois de passionnantes études sur notre vie quotidienne. Ce dernier ouvrage,

sans chiffres ni graphiques, n'échappe pas à la règle : on le dévore avec gourmandise, tant il croque avec tendresse et intelligence nos petits travers et nos savantes stratégies pour bâtir une vie à deux.