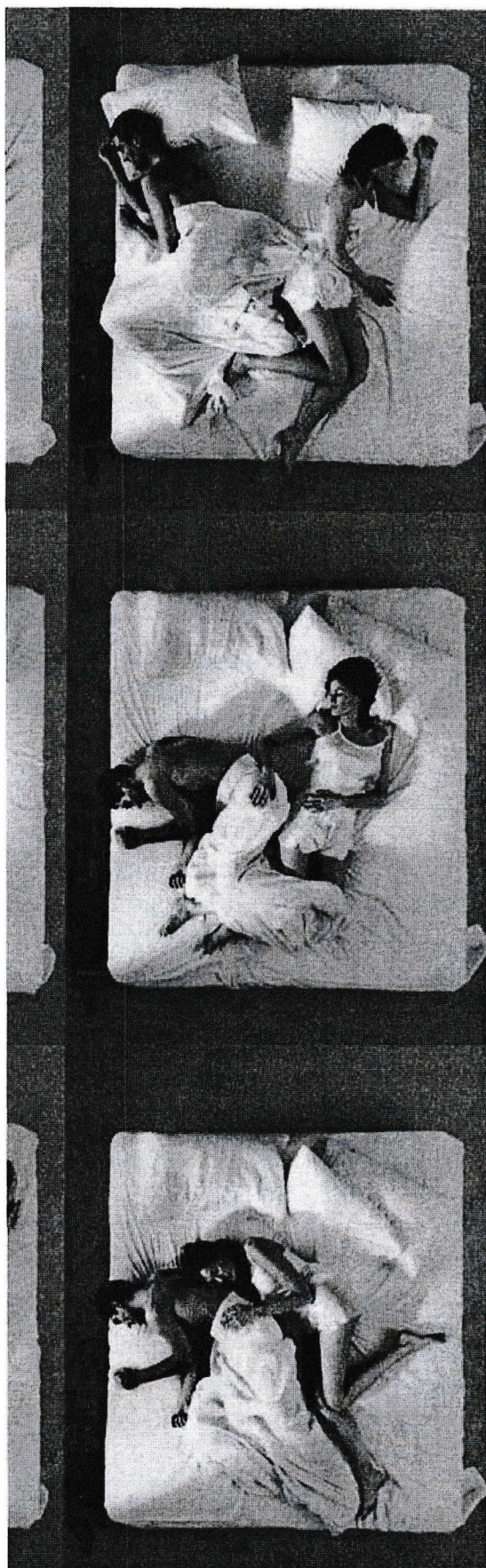




L'INTERVIEW

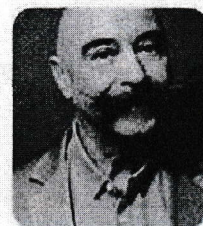
TENDANCES

IN BED WITH... KAUFMANN

Bienvenue dans nos 12 pages Saint-Valentin pour que l'amour dure toute la vie... Et d'abord au lit!

Jean-Claude Kaufmann, le sociologue du couple, glisse sous nos édredons pour y décrypter nos rituels et agacements érotiques.

Iest loin le temps où l'homme naissait, concevait une descendance et donnait ses dernières volontés dans le même lit. Mais aujourd'hui plus que jamais, le lieu du sommeil est au cœur de l'affirmation de soi: on a chacun "son" côté, ses positions de confort, sa propre gymnastique nocturne parfois extrêmement ardues à concilier avec celles de l'autre, celui qui nous réchauffe ou nous rassure mais qu'on a choisi comme moitié bien indépendamment de ses ronflements, ses rêves agités ou sa somnolence. Comment trouver un compromis acceptable et faire de ce terrain miné, sujet à quelques guérillas discrètes, un havre pour deux? C'est avec tendresse et humour que Jean-Claude Kaufmann a collecté et éclairé 150 témoignages, prisme varié des solutions adoptées par les couples contemporains.



■ Après avoir abordé la cuisine au sein de la famille, le linge de maison ou encore le sac des filles, voici que vous vous intéressez aux chambres à coucher...

JEAN-CLAUDE KAUFMANN - En tant que sociologue du quotidien et de l'intime, il fallait bien qu'un jour je plonge au creux du lit! Après 25 ans d'enquête sur le couple, je me rends compte qu'aujourd'hui, il est devenu difficile à construire, parce que fondé sur une contradiction dont on n'arrive pas à se dépêtrer: d'une part un désir de proximité, d'amour, d'aller au-delà de soi, de construire un petit monde à deux; d'autre part, le souhait de ne pas se sentir contraint, d'avoir la maîtrise sur sa vie, sur ses rêves, sur ses projets, de pouvoir garder sa respiration à soi. C'est une opposition qu'on constate dans tous les domaines de la vie conjugale, avec un penchant vers le développement des espaces et des moments personnels. Dans les années 50, on regardait ensemble la télévision dans le



canapé du salon, par exemple. Aujourd'hui, très souvent, on va choisir non seulement son propre programme à visionner sur une tablette, un ordinateur ou autre, mais aussi son endroit préféré, quitte à ne pas avoir l'adhésion de l'autre. L'individu ne disparaît plus dans le couple. Cette inclination vers l'autonomie est aussi valable pour le lit, parce qu'on continue très souvent à dormir ensemble, mais qu'on cherchera à tout prix son propre bien-être.

"MA MÉTHODE, C'EST CELLE DE L'ETHNOLOGUE FACE À UNE TRIBU."

■ La nuit fait-elle l'objet d'un conflit de territoires, où le lit est vécu comme une extension de soi?

J.-C. K. - Ça n'est pas toujours un conflit d'espaces: à certains moments, la magie amoureuse opère, qu'elle soit sexuelle ou tendre, et on se trouve dans la recherche de proximité. L'envie de recréer sa propre bulle vient plutôt quand on tend vers le sommeil. Cette quête de la bonne distance n'est pas toujours aisée. Chaque ménage doit constamment trouver ses propres ajustements et c'est réellement de l'ordre de l'intuitif: impossible d'ouvrir une négociation, de demander à sa moitié son métrage idéal, on serait incapable de le formuler ou d'adopter une décision stable. Malgré cette complexité inouïe, très souvent, les couples s'en sortent jusqu'au moment où l'un des deux rencontre des problèmes: un sommeil perturbé par le stress, notamment.

■ La disparité des comportements force chacun à être à l'écoute mais aussi créatif pour se sentir bien. Ces adaptations perpétuelles insufflent une dynamique au sein du duo...

J.-C. K. - Chaque nuit est comme une petite chorégraphie, on n'est pas dans un spectacle figé. Dans l'évolution du couple, il y a des mutations, et notamment aujourd'hui autour de l'âge senior. Un moment plus difficile, avec le départ des enfants, puis plus tard la retraite de l'un ou

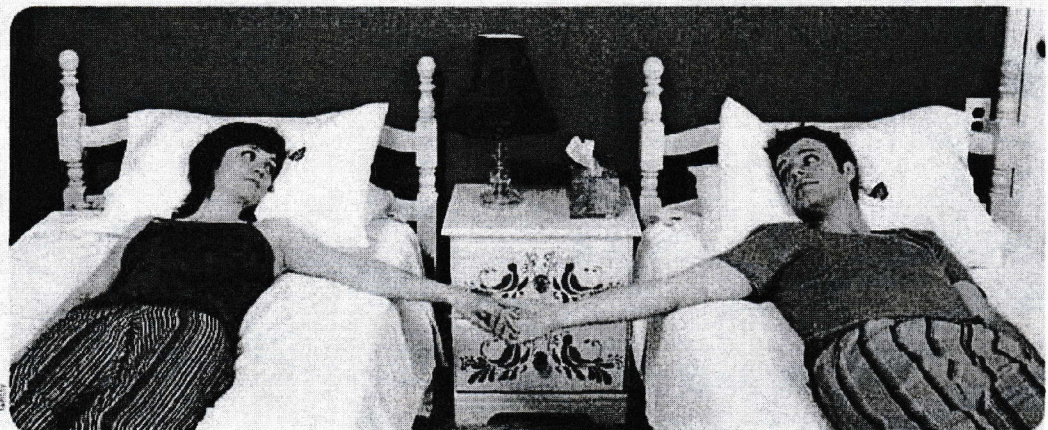
des deux. Il y a un renforcement du face-à-face. On perd le lien avec le tissu social et professionnel et ce temps passé désormais à la maison peut devenir tendu. Avec l'âge, les problèmes de sommeil sont plus fréquents, la respiration voire le ronflement de l'autre sont peut-être plus forts, de façon effective ou parce qu'on les perçoit davantage. Autant de facteurs qui obligent à réinventer la manière d'être ensemble, sans que ça signe pour autant la mort du couple. A cet âge-là, très souvent, une des chambres des enfants se libère, ça laisse la possibilité d'un autre espace et ça peut permettre d'alléger cette difficulté. En contrepartie de ce sommeil séparé et plus réparateur, les moments de rencontre sont plus choisis, on retrouve une attention à l'autre.

■ On constate que c'est souvent l'épouse qui finit par exprimer, avec prudence parce que la question reste délicate, son envie de faire chambre à part... Les femmes seraient-elles plus sujettes aux désagréments?

J.-C. K. - C'était une surprise de l'enquête, parce que d'ordinaire, les femmes sont toujours plus engagées dans le maintien du fonctionnement familial, dans la conciliation et la démonstration amoureuse. Il y a sans doute tout un faisceau de raisons à les voir prendre ici l'initiative inverse: elles rêvent d'un univers-chambre qui puisse être totalement le leur, enveloppant, relaxant, qu'elles puissent investir, orner selon leur goût. Il y a aussi des aspects objectifs: les hommes ronflent plus et souvent plus fort que ces dames. Il semble aussi, même si je n'ai pas la confirmation absolue, que ce soit les femmes qui aient le plus souvent un sommeil qui se dégrade. Ça pourrait s'expliquer par leur surinvestissement à la fois dans le travail et dans la famille, double charge génératrice de stress. Il y a également des témoignages dans l'enquête qui montrent que c'est là une manière de se protéger des assauts intempestifs. Non pas qu'elles refusent les relations sexuelles avec leur partenaire, mais plutôt qu'elles souhaitent mieux maîtriser le moment où faire l'amour.

■ Comment expliquer qu'aujourd'hui encore, l'idée de séparer son sommeil de son désir soit toujours particulièrement taboue dans une société qui a vécu bien d'autres révolutions?

"LES FEMMES RÊVENT D'UN UNIVERS-CHAMBRE QUI PUISSE ÊTRE TOTALEMENT LE LEUR."





LE CONFORT À L'HORIZONTALE

J.-C. K. - Le jour où le faible dormeur confie à son partenaire son envie de faire chambre à part, celui-ci souvent ne comprend pas, y voit une attaque contre le couple et se sent rejeté. On s'efforce d'ailleurs de ne pas en parler autour de soi. Quand par hasard l'information surgit, on sent immédiatement le croisement de regards interloqués, on perçoit une gêne qui s'installe dans la conversation, preuve s'il en est que ça continue à être un tabou absolu. Il y a de façon claire un écart entre les comportements et les désirs qui évoluent très nettement vers plus d'indépendance - on ne cherche pas toujours d'ailleurs à faire chambre à part mais à avoir plus de moments à soi, à pouvoir se coucher plus tôt que son conjoint, à s'accorder un lit plus large, par exemple - et les mentalités qui restent très figées quant à la symbolique de l'unité conjugale: s'il n'y a pas lit commun, c'est le signe pour la majorité d'une crise dans le couple, voire de sa mort. Or l'unité, ce n'est pas un meuble (même s'il est réservé à l'intimité) ou une configuration d'espace, c'est le désir pour l'autre, c'est le sentiment!

■ Selon vous, quel rôle joue l'industrie dans cette évolution des mœurs?

J.-C. K. - L'industrie suit, évidemment... même si c'est parfois assez lentement et pas toujours de façon très pointue! Il y a plein de petites différences entre les partenaires: les couche-tôt, les couche-tard, ceux qui bougent beaucoup ou pas du tout, sans oublier ceux qui ont chaud versus ceux qui ont froid. Une femme cherchera le plus souvent une couette qui enveloppe bien, son mari, à provoquer des courants d'air, voilà des agacements en perspective! Sur le marché, les fabricants qui ont imaginé des duvets d'épaisseur différente restent très marginaux. Il y a de leur part un manque de connaissance des mutations, excepté pour la largeur du lit. Même sans aller jusqu'au king size (à partir de 180 cm), le queen size (160 cm) est de plus en plus fréquent. C'est fou combien 20 centimètres supplémentaires par rapport au lit double traditionnel peuvent s'avérer salvateurs, et les industriels l'ont bien intégré. Des structures avec des sommiers séparés permettent par ailleurs de modifier l'inclinaison du matelas en restant dans le même lit. Certains de mes témoins considèrent ces spécificités "à la carte" comme exagérées: en s'articulant si différemment, ils ne se sentent pas ensemble de la même manière. Les fabricants de literie se retrouvent évidemment dans l'incapacité de fournir une réponse standard, universelle, à des situations si mouvantes.

■ D'autant que les usages ne sont pas semblables suivant les pays ou les époques. Propagation d'Ikea et des us scandinaves aidant, la France, autrefois partisane de lits bordés, a adopté la couette, expliquez-vous dans votre livre...

J.-C. K. - Tout à fait. Toutefois, la diversité internationale est parfois moins grande qu'on l'imagine. On pense que dans les pays protestants, c'est le règne des lits jumeaux, mais ça vient du fait qu'à une époque, tous les films américains étaient soumis au Code Hays (code de censure appliqué de 1934 à 1966, visant à ne jamais porter atteinte aux valeurs morales - NDLR). Celui-ci contraignait les réalisateurs à filmer les couples dans deux couchages distincts, toujours en pyjama. Ça laissait à penser que c'était vraiment l'usage aux États-Unis, en réalité plutôt portés sur

- **3600 AVANT J.-C.** Des matelas en peau de chèvre remplis d'eau sont utilisés en Perse.
- **XVI^e SIÈCLE.** Pour la première fois, on place des matelas garnis de paille ou de plumes sur un cadre à lattes.
- **1855.** Tyler Howe brevète le matelas à ressorts aux États-Unis.
- **FIN DU XIX^e SIÈCLE.** Apparition des sommiers, rendant les matelas plus confortables.
- **1929.** Première utilisation du latex dans la confection par Dunlopillo.
- **1958.** Invention du Duo-Rêve. Avec le slogan "Dormir ensemble mais chacun dans son lit", Georges Péjaudier (Lit National) crée une révolution en associant confort indépendant, accroissement des dimensions de couchage, et sur-mesure.
- **1960.** Les matelas d'eau sont introduits partout dans le monde avec la découverte de la poche de vinyle. Les lits ajustables (queen et king size) gagnent en popularité.
- **1992.** Mise sur le marché des premiers matelas en mousse à mémoire de forme.
- **1994.** Création du matelas avec deux confort intégrés, en fonction de la morphologie (Générale Française de Literie).

les lits larges. C'était également une des surprises de mon livre: j'ai eu l'impression de faire un voyage exotique au sein des petites habitudes de chacun. L'oreiller, par exemple, est utilisé de mille façons: une intervenante le voit comme un doudou à planquer sous la poitrine, une autre dort la tête entre deux traversins, un autre encore a besoin de caler son oreiller entre ses genoux.

■ Les rituels que vous évoquez sont amusants. Certaines histoires récoltées sont cependant plus déchirantes. Comment faites-vous le distinguo entre votre rôle de sociologue et votre rôle humain quand vous abordez des terrains aussi intimes?

J.-C. K. - Les échanges avec les sujets peuvent passer du rire aux larmes; parfois il y a de la vraie souffrance, notamment quand on commence à toucher aux problèmes de sommeil, à l'impossibilité de trouver une conciliation avec le conjoint. Dans certains cas, c'est le signe d'un couple en train de se déliter: plus qu'une absence de communication, il y a dégoût, on s'accroche littéralement au bord du matelas. Je ne mets pas de côté les émotions des sujets, elles me donnent des clés. Au moment de l'analyse, j'essaie de m'en détacher un peu pour circonscrire les phénomènes, mais sans toutefois les gommer sous ma plume: l'empathie est essentielle. Je ne suis pas un statisticien qui doit se couper de tout sauf de ses résultats chiffrés pour rester extérieur. Ma méthode, c'est celle de l'ethnologue face à une tribu.

■ Anne-Lise Remacle

■ UN LIT POUR DEUX. LA TENDRE GUERRE, Jean-Claude Kaufmann, éditions JC Lattès, 2015, 282 p. www.jckaufmann.fr

"CHAQUE NUIT
EST COMME
UNE PETITE
CHORÉGRAPHIE,
ON
N'EST PAS
DANS UN
SPECTACLE
FIGÉ."