



Un lit pour deux est paru aux éditions JC Lattès, 286 p., 18 euros

"De plus en plus de cou

C'est à l'Église catholique que l'on doit la sacralisation du lit matrimonial et les nuits qu'on y passe ! À la fin du Moyen Âge, l'institution religieuse transforme le lit des couples en symbole de l'union conjugale et du caractère divin de l'amour, empêchant du même coup des millions de gens de bien dormir. Si la sacralisation de la couche nuptiale plaît souvent aux couples dans les premiers moments de l'amour, au fil des ans elle transforme les nuits communes en tendres guerres. Comme l'explique le sociologue français Jean-Claude Kaufmann dans "Un lit pour deux - La tendre guerre", un essai aussi profond que léger, partager un lit oblige à de nombreuses concessions. Chacun doit réduire son espace de sommeil, partager la couette, subir les ronflements, accepter les mouvements de l'autre qui font entrer de l'air froid sous les draps, endurer la lumière de la lampe de chevet, souffrir le bruit des pages du livre qui se tournent, de la télé ou de la tablette, les réveils au milieu de la nuit... Autant d'inconvénients qu'il faut gérer et qui incitent de plus en plus de couples, la cinquantaine passée, à faire chambre à part...

Au début d'une relation, le lit permet la fusion des amants et puis il devient le lieu d'affrontements. Cette évolution est-elle

rapide ? Généralement, cette évolution est assez rapide. Elle survient dès les premières semaines ou même dès les premiers jours : tout dépend des couples. Après le temps magique de la fusion, le désir de confort revient et l'autre peut apparaître comme une gêne car on désire à nouveau jouir de plus d'espace, trouver sa position d'endormissement, être au calme. On a besoin de tourner le dos à l'autre pour ne pas avoir sa respiration en face. Mais face à ce besoin de confort, les couples s'inventent des rituels de tendresse et de complicité pour allier bien-être et proximité. Je pense à ce couple qui après 20 ans de vie commune dort en tournant le dos à l'autre mais en se touchant du bout des doigts. **Les couples veulent dormir ensemble mais chacun désire retrouver son confort personnel. Vous expliquez que ces désirs**

contradictaires reflètent les valeurs de la société qui célèbre en même temps l'amour et l'individualisme. Absolument. Les couples sont difficiles à construire aujourd'hui. Les individus rêvent du couple qui demeure la règle, ils aspirent à avoir une famille mais en même temps ils veulent rester eux-mêmes et avoir leur bien-être individuel. On voit d'ailleurs s'élargir les moments d'expression individuelle : de plus en plus de couples se mettent au lit à des moments différents. L'un y va plus tôt que l'autre pour bouquiner, investir l'espace du lit en faisant l'étoile de mer, chipoter sur la tablette pendant que l'autre regarde un film installé dans le canapé. De plus en plus de couples prennent également le petit déjeuner séparément ou font des sorties seuls : lui va au sport avec des copains et elle au ciné avec des copines. Et cela n'est pas problématique pour peu qu'il y ait des vrais moments d'échange. **Le désir de confort semble prendre le pas sur la complicité...** Et chaque couple invente des stratégies pour aménager son confort et trouver la bonne distance : des lits plus grands, des sommiers séparés, des couettes différentes

**APRÈS LE TEMPS MAGIQUE
DE LA FUSION, LE DÉSIR
DE CONFORT REVIENT ET
L'AUTRE PEUT APPARAÎTRE
COMME UNE GÊNE
CAR ON DÉSIRE PLUS
D'ESPACE.**

Le lit et la façon dont on y dort révèlent le couple. Dans "Un lit pour deux", le sociologue français Jean-Claude Kaufmann décrypte nos comportements nocturnes et leur évolution.

Les couples font chambre à part

pour chaque dormeur, un lit supplémentaire dans la chambre, des nuits occasionnelles hors de la chambre. **Et faire chambre à part... c'est la solution radicale aux nuits communes difficiles ?** Dans un couple, il y a généralement un grand dormeur qui passe de bonnes nuits et un petit dormeur dont le sommeil est fragile. Le premier est souvent l'homme et le second la femme. Quand le sommeil se dégrade, cette dernière peut devenir jalouse des nuits de l'autre et ne rêver qu'à une chose : dormir, dormir et bien dormir. Vers 50 ans, quand une chambre d'enfant se libère, la femme peut proposer à son conjoint de faire chambre à part. Souvent, c'est l'incompréhension de la part de l'autre qui vit cela comme un rejet et du couple et de sa personne. Mais des explications peuvent arranger tout cela et chacun peut se trouver bien dans "sa" chambre. Des rituels de rencontre peuvent être organisés. Faire chambre à part ne nuit pas aux relations sexuelles ; cela peut même casser les habitudes et la routine. On se prépare à passer un moment ensemble. **Vous soulignez que ce sont les femmes qui demandent à faire chambre à part.** Cela a été "la" surprise de mon enquête, alors que les femmes sont physiquement plus fusionnelles que les hommes dans les premiers temps d'une relation – eux se sentent souvent trop collés. Cette demande peut s'expliquer par le fait qu'elles souffrent du ronflement de leur conjoint – 60 % des hommes ronflent. Autres explications : elles demandent à dormir dans une autre chambre parce qu'elles trouvent leur mari moins séduisant au lit avec les années et qu'elles sont attachées à l'univers doux, enveloppant de la chambre et veulent le recréer ailleurs. La question sexuelle peut jouer aussi : les femmes peuvent ne pas accepter les assauts intempestifs des hommes et préférer avoir le plaisir d'une relation sexuelle désirée, contrôlée, organisée sur un commun accord. **Si c'est la femme qui fait cette demande, n'est-ce pas aussi le signe que les rapports de force entre les sexes changent ?** Tout à fait ! En un siècle, les femmes sont passées d'un rôle subordonné à un rôle plus marqué. Elles ont gagné une grande énergie de ce changement et la volonté d'avancer. On observe cette même attitude à la maison. Dans la famille, ce sont elles qui ont l'initiative. Les hommes ne portent plus l'autorité et préfèrent incarner le ludique, la décontraction, se rapprochant de l'attitude des enfants. De nombreuses femmes disent d'ailleurs qu'elles ont l'impression d'avoir un enfant supplémentaire avec leur conjoint. **Faire chambre à part est une tendance qui se développe ?** Oui, à la publication de mon livre, l'institut de sondage Ifop a fait une enquête qui montre qu'en France, 8 % des couples font chambre à part et que 8 % aimeraient le faire mais n'osent pas car ils se sentent coupables. Alors que vivre dans deux maisons différentes ne pose pas de problème, faire chambre à part passe mal auprès des amis et de la famille qui perçoivent cela comme une crise de couple. Mais quand les couples expliquent les raisons de cette séparation et revendiquent la chambre à part, c'est généralement bien accepté.

Propos recueillis par Joëlle Smets.

**CE SONT LES FEMMES
QUI PROPOSENT LE
PLUS SOUVENT DE FAIRE
CHAMBRE À PART PARCE
QU'ELLES SOUFFRENT DU
RONFLEMENT DE LEUR
CONJOINT.**

