

Édition du 28 février 2015, section PAUSE WEEK-END, écran 6

La Presse + 28 février 2015



COUPLE

DORMIR À DEUX... OU PAS

MOMENTS COMMUNS, ESPACE PERSONNEL

OLIVIA LÉVY
LA PRESSE

À partir de nombreux témoignages, le sociologue Jean-Claude Kaufmann, spécialiste des comportements du couple, s'est penché sur les habitudes et les petits agacements qui ont lieu dans l'intimité du lit, où les couples se livrent une tendre guerre. « Nous sommes en effet déchirés entre deux attentes contradictoires. Le grand rêve de l'Amour partagé. Et l'aspiration au bien-être personnel, déclinaison concrète et sensorielle du bonheur, devenu l'horizon ultime de nos existences. » Entrevue avec celui qui vient de publier *Un lit pour deux, la tendre guerre*, aux Éditions JC Lattès.

Le lit n'est plus que fait pour dormir, on y fait toutes sortes de choses ?

Oui, surtout chez les jeunes générations et chez les femmes célibataires. On va lire, téléphoner, travailler, regarder des écrans divers, manger et pas seulement le petit-déjeuner ! Le lit est idéal, il est confortable et enveloppant et on y est décontracté. Chez les jeunes, c'est une manière de commencer dans la vie en délimitant leur territoire. Dans la maison familiale, ils essaient de constituer leur univers, il y a leur chambre, mais leur vie autonome commence à partir du lit.

La façon dont on dort est-elle révélatrice du couple que nous formons ?

Le lit est un fort révélateur de l'état des relations, mais en même temps, il faut faire attention à ne pas décoder de manière trop simpliste les positions des couples lorsqu'ils s'endorment. Par exemple, beaucoup de couples dorment dos à dos et ce n'est pas mauvais signe du tout. Lorsqu'on est face à face, la respiration et le visage expressif de l'autre peuvent nous déranger alors qu'on préfère être dans sa bulle de son côté. Très souvent, juste avant de s'endormir, il y a eu un petit rituel de tendresse, un petit bisou, un petit mot doux du soir, puis les couples retrouvent leur intimité chacun de leur côté. Même ceux qui dorment dos à dos, souvent, se touchent les pieds ou les talons. Cette position est celle où on va s'endormir et on a besoin de s'abandonner dans le relâchement le plus absolu. On a besoin de repères très personnels pour trouver le sommeil. Après, on bouge dans la nuit et on peut se retourner vers le partenaire, mais dormir à deux implique une réelle adaptation.

N'est-ce pas contradictoire, ce besoin d'être à deux, mais aussi cette volonté d'être seul ?

C'est la grande contradiction de notre époque, dans toutes les formes de la vie privée. On ne veut pas vivre tout seul comme des ermites, mais on ne veut pas se perdre. On veut exprimer son existence et son bien-être personnel au maximum. Nos deux aspirations se confrontent. Alors, comment faire ? Surtout dans ce lieu très intime qu'est le lit. Au début de la rencontre, sous l'élan du désir, on va vers l'autre et on cherche le contact. On peut passer la nuit complètement enlacés sans se rendre compte que notre épaule est ankylosée ! C'est la magie de l'amour qui nous entraîne vers l'autre, au-delà de nous-mêmes. Puis, petit à petit, le désir personnel de confort refait surface. Il faut sans cesse s'ajuster. On désire la proximité, puis une petite caresse et après on souhaite plus de distance. Ce n'est pas simple.

Les petits rituels avant de s'endormir sont importants ?

Oui. Très souvent, les couples conviennent d'une heure pour se retrouver au lit et se coucher ensemble, ce qui signifie qu'arrive le moment du rituel. Le couple va s'échanger quelques petits mots, une caresse, se rapprocher et ensuite chacun se mettra dans sa bulle pour s'endormir. On peut aussi avoir son moment à soi dans le lit. Par exemple, se coucher avant le conjoint pour pouvoir s'étaler dans le lit et ressentir le plaisir de cette liberté non contrainte. Le plaisir se gâte parfois un peu quand on a du mal à synchroniser l'heure du coucher. Il faut rappeler à l'ordre le partenaire qui a l'habitude de se coucher plus tard !

Finalement, est-ce naturel de dormir à deux ou contre nature ?

Il y a une montée progressive du désir d'espace personnel dans tous les domaines de la vie conjugale. Par exemple, en France, au sujet des repas, même si on est les champions de la famille autour de la table, 60 % des petits-déjeuners sont pris en solo. On préfère être face à face avec son café pour commencer sa journée. Aujourd'hui, chacun regarde ses écrans et sa tablette de manière individuelle, dans son espace. C'est la petite révolution que nous vivons depuis quelque temps. Nous sommes passés d'une société collective à une société centrée sur l'individu qui veut décider tout lui-même et qui ne veut pas se sentir contraint. Le couple vit ainsi sur un rythme à deux temps, le temps personnel et le temps ensemble. Ce qu'on constate, c'est que ça se développe également pour le sommeil, pour le lit surtout, quand on prend conscience qu'il y a un problème parce que l'autre fait du bruit et que ça dégrade la relation conjugale.

Les chambres séparées sont-elles taboues et incomprises ?

Même s'il y a une évolution des comportements, ça reste un tabou. Dans la tête des gens, s'il n'y a pas de lit commun, c'est qu'il y a un problème dans le couple. Le lit est le symbole sacré. Déjà, au sein même du couple qui fait chambre à part, il y a de l'incompréhension de la part d'un des deux partenaires. C'est souvent celui qui dort le moins bien qui la réclame, car dans ce petit drame, il y a le petit et le gros dormeur. Le gros dormeur, même s'il ronfle, dort très bien. Il ne comprend pas ce qui lui arrive et prend ça comme un rejet personnel. Une fois qu'il a compris les bienfaits de faire chambre à part pour sa conjointe, l'expliquer à la famille et aux amis relève de l'exploit. On voit la force du tabou. Les gens se disent : leur couple est mort.

C'est une tendance en développement, surtout à certains âges, vers 50-60 ans. Le sommeil peut se fragiliser, le conflit et les agacements explosent notamment parce qu'il y a un renforcement du couple à ces âges. Les enfants sont grands, autonomes ou ils quittent la maison. Le couple a donc plus de temps. S'il y a une chambre qui s'est libérée avec le départ d'un enfant, c'est l'occasion.

Quels sont les avantages des chambres séparées ?

La chambre à part peut sauver un couple. C'est un moyen de le redynamiser. En contrepartie, on doit compenser par des moments d'échange. Pour ce qui est de la sexualité, ça marche plutôt bien. Même mieux, disent des personnes qui ont témoigné. Ça brise une certaine routine, on peut se donner des rendez-vous, choisir le lieu, se préparer pour aller dans la chambre de l'un ou de l'autre. C'est plus créatif et dynamique. Il y a quand même quelque chose de perdu, c'est toute la sensualité ordinaire de la présence de l'autre qui se perd, le petit geste qu'on échange avant de s'endormir.

Les femmes dorment-elles moins bien ?

Je n'ai pas de données précises sur le sujet, mais selon les témoignages reçus, je dirais que les femmes dorment moins bien. Ça peut se comprendre, car elles sont surinvesties dans le travail, dans les responsabilités et les angoisses familiales, donc plus stressées. Aussi, les hommes provoquent davantage de gêne dans le lit, que ce soit des courants d'air ou le fait qu'ils ronflent plus que les femmes. Il arrive un moment, une fois la magie du début passée, où on est jaloux du sommeil de l'autre. Ça devient l'enfer et il faut trouver un moyen de le résoudre.

Comment voyez-vous l'avenir ?

La tendance la plus forte, c'est l'élargissement du temps et des espaces personnels dans tous les domaines sans que les temps en commun disparaissent. Si on prend les études sur les manières de manger, dans tous les pays du monde, la tendance est au grignotage individuel, mais en même temps, on n'a jamais tant parlé de gastronomie et de repas convivial dans lequel on s'investit pour faire de la bonne cuisine et pour partager, il y a donc bien les deux tendances. Les moments solos et les moments ensemble sont très forts.

On voit aussi que le choix du lit change. Il s'élargit pour plus de confort, car en France, il y a encore beaucoup de lits de 140 cm, ce qui est très serré ! Le marqueur le plus clair que constituent les chambres séparées continue à se développer. Ce n'est pas simple, car il faut avoir de l'espace. En France, un sondage a été réalisé à la sortie de mon livre et c'est 8 % des couples qui font chambre à part et 8 % de plus souhaiteraient le faire.