

UN LIT POUR DEUX : RÊVE ET CAUCHEMAR

Le lit est LE symbole de l'union conjugale. Une raison suffisante pour que le sociologue français Jean-Claude Kaufmann, spécialiste du couple et de la famille, s'y intéresse. Dans *Un lit pour deux. La tendre guerre* (Éditions Jean-Claude Lattès), il nous montre comment nous sommes tiraillés entre notre désir d'être proche de l'être aimé et notre besoin d'avoir un minimum de confort personnel, quand cet être aimé, par exemple, ronfle ou est envahissant.

Le lit est « un petit monde dans le monde », dites-vous. On le sait pour les adolescents, on le sait moins pour les adultes.

Jean-Claude Kaufmann : « L'enfant, pour construire son autonomie, a besoin d'un espace à lui, intégré dans l'espace de la famille qu'est la maison : c'est en général sa chambre. Les adolescents passent beaucoup de temps dans leur lit : pour travailler, regarder des vidéos, grignoter... Ce qui peut ne pas plaire aux parents : ils mènent souvent un petit combat pour défendre leur espace. Le lit est un outil d'autonomie présente et future. Cette tendance va se prolonger. Ainsi, le lit est surinvesti chez les jeunes femmes célibataires : elles y mangent, s'y détendent et y travaillent.

Avec l'entrée en couple, il y a un bouleversement. Je prends l'exemple de Cloclo (un pseudo) qui témoigne dans le livre : cette jeune femme célibataire possède un lit de 140 cm de large qui est surinvesti, avec ses livres, sa tablette, son chat... Un lit trop petit et très habité. De temps en temps, elle a un homme de passage. Cet espace se transforme alors complètement : elle vire livres, tablette et chat. Alors qu'ils sont deux, le lit devient presque trop grand, elle veut rester collée à son amant. Elle est entrée dans un autre monde. »

SOLO, DUO, SOLO

Selon les attentes, le lit renvoie à différents « petits mondes » pour le couple...

J.-C. K. : « Dès qu'on vit en couple, il devient impossible de surinvestir le lit comme 'meuble à tout faire' à tous les instants de la journée. En fait, on alterne, sans trop de problème, les séquences de vie en solo et à deux. Souvent, le soir, l'un des partenaires se couche avant l'autre. Il a un moment perso dans le lit conjugal, pendant que l'autre est ailleurs. Il fait l'étoile de mer, étale son bazar, le bonheur ! Au bout d'un temps, il attend que son conjoint le rejoigne. Là, il faut bien sûr s'accorder sur un horaire, plus ou moins fixe. Place au temps à deux : complicité,

tendresse, sexe, bout de discussion... jusqu'au moment de débrancher et de s'endormir. Pour débrancher, on se tourne le dos... en culpabilisant un peu. Le couple s'est livré à une valse à trois temps : solo, duo, solo. »

Pas toujours simple de concilier amour et autonomie !

J.-C. K. : « Sur le plan de la vie à deux, on observe une évolution des comportements et des désirs qui laisse de plus en plus de place à des moments d'autonomie. C'est vrai pour les loisirs, les repas... et l'utilisation de la chambre. Cela ne pose pas de problème si, en contrepartie, il y a un autre temps de la vie où l'on est très présent et très attentif à l'autre.

Mais cette évolution entre en conflit avec une mentalité qui reste figée, selon laquelle s'il n'y a pas de lit commun du début à la fin de la nuit, si le couple fait chambre à part, c'est qu'il a un problème : il est mort ou presque ! Des fois, c'est

ZOOM

FAIRE CHAMBRE À PART

Ce sont en majorité les femmes qui demandent de faire chambre à part. Cela a été la grosse surprise de l'enquête de Jean-Claude Kaufmann. « Car, pour tout ce qui touche au couple et à la famille, elles sont plus engagées que les hommes, au risque de s'oublier... »

Les raisons d'un tel résultat ?

- ▶ Les femmes ont un sommeil plus fragile que les hommes.
- ▶ Ils sont plus ronfleurs qu'elles.
- ▶ Pour certaines femmes, leur homme est moins séduisant au lit.
- ▶ D'autres veulent se protéger des assauts sexuels intempestifs de leur mari.
- ▶ Il y a enfin, chez beaucoup de femmes, l'envie d'investir un espace à soi, doux, enveloppant, aménagé à son goût.

le cas. Mais, dans la majorité des situations, il y a d'abord un problème de sommeil qui se dégrade. Un problème qu'il faut résoudre pour sauver le couple, justement!»

LORSQUE L'ENFANT PARAÎT... OU QUITTE LA MAISON

Cette confrontation entre désir de proximité et besoin de confort s'observe chez les jeunes amants comme chez les vieux parents!

J.-C. K. : «Oui, même si une trajectoire de vie est faite d'étapes. Au début du couple, les partenaires rêvent en général de fusion. Sous l'élan du désir, on peut dormir toute une nuit enlacés sans se rendre compte que l'épaule est ankylosée! Passés les premiers temps, un irrépressible désir de confort personnel s'installe peu à peu. C'est là que les motifs d'agacement peuvent se multiplier et mener à la question des lits séparés.»

Dans cette trajectoire, l'arrivée d'un enfant et le départ des enfants (qui libèrent une chambre) sont des moments-clés.

J.-C. K. : «On a construit des habitudes de sommeil à deux et l'arrivée d'un enfant chamboule tout. On lutte contre la fatigue, on a besoin de dormir. Voyez l'exemple de Nathalie et Olivier, repris dans le livre. Leur bébé arrive, il pleure pas mal. Par commodité, ils font chambres séparées (elle dort près du bébé). Des deux côtés, c'est le bonheur. Au bout de neuf mois, sous la pression des copains interloqués, ils décident de refaire lit commun, leur bébé ayant entre-temps intégré sa chambre. Cri de victoire... mais sans enthousiasme: ils dorment de nouveau ensemble, mais ils sont crevés et osent à peine dire que c'était mieux avant.

Avec le départ d'un enfant, une chambre se libère. Parfois, juste quand le conjoint devient

vraiment l'empêchement de bien dormir. On est jaloux de son sommeil. Lui ne comprend pas où est le problème. Oser des chambres séparées serait une solution. Mais le dialogue est difficile sur ce sujet intime, car, tout de suite, le couple est remis en question.»

LE SOMMEIL : UNE AFFAIRE DE SANTÉ!

Un vrai couple dort dans le même lit, pense-t-on. Pourquoi cette norme est-elle si ancrée?

J.-C. K. : «C'est une évidence, qui résulte d'un long historique. Si on ne partage pas le même lit, on forme un couple bizarre, qui ne s'entend pas, on n'est pas un vrai couple. Cette évidence est une fausse évidence dont il faut se départir. Le lit est le lieu du désir, de l'échange intime, mais cela n'implique pas qu'on doive y être ensemble du début à la fin de la nuit. Quand le sommeil est mis en péril, il y a un réel problème de santé dont il faut se préoccuper, car il peut avoir des répercussions négatives sur la relation. Dire qu'on veut plus de confort ne signifie pas qu'on rejette l'autre. Il ne faut pas confondre amour et sommeil.»

Enfin, chaque couple s'invente jusque dans le lit...

J.-C. K. : «Le lit est un sujet fatigant! Heureusement, l'intuition joue: l'art d'un couple est de sentir comment faire des ajustements alors que les questions sont là par centaines. Les rituels donnent des repères, même quand on fait lits séparés: cela peut être quelques mots doux, des câlins, un petit bisou... Et puis, n'oublions pas la magie de l'amour qui permet d'aller au-delà des gênes et des difficultés, même si les désirs sont divergents et changeants.»

Propos recueillis par Martine Gayda

