



## dÉcryptage

PAR VALÉRIE RODRIGUE

# Faut-il faire « chambre à part » ?



Autrefois signe de la fin du couple, aujourd'hui quasi une mode ! Mais, faire couette solo, est-ce une si bonne idée ?

Voilà un phénomène anglo-saxon, puisque 20 % des couples américains et 30 % à 40 % des Canadiens font chambre à part, contre 8 % des couples français. Au début, on dort enlacés puis, avec le temps, chacun reprend ses habitudes de sommeil, son rythme... Séparer sommeil et sexe, cela relance-t-il la libido ou cela entérine-t-il une prise de distance déjà là ? Le point avec Alain Héril, psychanalyste et sexothérapeute, et auteur de *L'Orgasme thérapeutique* (éditions Grancher).

## Comment cette idée s'installe-t-elle dans le couple ?

L'un des deux peut un jour avoir envie d'avoir sa chambre, son lit. Pour des raisons de confort, le plus souvent : horaires décalés, insomnie, ronflements, goût pour un matelas dur ou mou, envie de regarder une série tandis que l'autre veut dormir... Proposer de faire chambre à part à son conjoint, c'est risquer de titiller sa jalousie ou son inquiétude (pourquoi cet éloignement?).

Il faut bien insister sur les raisons de ce choix (il ne faut pas que ce soit des prétextes qui cachent autre chose) pour ne pas laisser l'imagination de l'autre vagabonder. Et il faut trouver de nouveaux moments de complicité à deux s'il n'y a plus le lit commun. La question à se poser, selon Alain Héril, c'est pourquoi il y a moins de désir. À quel moment on s'est mis à moins faire l'amour ? Quel événement a été déclencheur ? Si l'on ne remonte pas à la cause (routine ? mauvaise estime de soi ?), on fera de la chambre à part une solution inadaptée.

## Passer la nuit séparément peut-il relancer le désir dans le couple ?

« Faire chambre à part peut être parfois le signe d'un non-dit, d'un malaise dans le couple. Ou un moyen d'éviter la rencontre », explique le spécialiste. Relancer le désir, c'est remettre de l'étonnement, de la curiosité et pourquoi pas un peu de manque dans la relation. Dans ce cas, avoir chacun son lit, son espace ou sa déco peut être le moyen de se retrouver soi-même et de

donner rendez-vous à l'autre comme au début de la relation, quand on se demandait : « Ce soir, on dort chez toi ou chez moi ? » Oui à la chambre à part si c'est un jeu amoureux.

## Dormir ensemble, au fond, est-ce si important que ça ?

Selon Alain Héril, dormir ensemble, c'est davantage qu'une histoire de sommeil et de place dans le lit. « C'est aussi un partage d'intimité, de sensations, sans même parler de sexualité. La nuit, les inconscients communiquent dans le sommeil paradoxal, quelque chose se transmet de l'un à l'autre lorsque l'on rêve côte à côte et ce quelque chose resserre les liens. » Faire chambre à part, c'est risquer de se priver de cette intimité, de la chaleur du corps de son partenaire, sauf si, après l'amour, on reste dormir dans le lit de l'autre - là, on recrée de l'intimité. Parce que la tendresse, l'émotion, les attentions après la sexualité, c'est important. Alors attention à la chambre à part si c'est le moyen de fuir le rapprochement. Car, quand bien même on ne déserte pas ainsi la vie sexuelle du couple, on peut y perdre en amour et en complicité. ●

BETOCK