

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 7

Artikel: Ils ne dorment plus ensemble
Autor: Muller, Mariette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832291>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ils ne dorment plus ensemble

Ils s'aiment et pourtant ils font chambre à part. Bizarre? Non, tendance. Mais faire lits séparés n'est pas qu'un effet de mode, c'est parfois aussi une nécessité, surtout quand le conjoint devient trop bruyant.

La mode vient des Etats-Unis. Faire chambre à part séduit toujours plus de couples, depuis quelques années. Selon une association américaine d'entrepreneurs immobiliers des 2015, 60% des habitations privées compteront une chambre à coucher par conjoint. Deux pièces à dormir, en plus des chambres d'enfants, quel luxe, à l'heure des logements familiaux petit format! Cela rappelle la vie de château d'autrefois, quand les époux disposaient chacun de leurs appartements. Impossible aujourd'hui, dans un trois-pièces et demie pour quatre, de rêver d'une pièce à soi. Pourtant, dans une société toujours plus individualiste, le besoin d'intimité se fait bien réel.

Louise*, la petite cinquantaine, souhaite avoir sa chambre à elle. L'appartement qu'elle partage avec son compagnon n'est pas bien grand, mais en y mettant chacun du sien, il leur serait possible de créer un second espace à dormir dans un coin du bureau. Le problème, c'est Luc*. Il ne veut pas entendre parler de faire chambre à part. Même si, avec le temps, il s'est mis à ronfler, ce qui gêne le sommeil de sa compagne, et même si les insomnies de Marie l'empêchent lui aussi, parfois, de fermer l'œil. Aucun argument ne peut l'ébranler. Un couple, ça doit dormir ensemble. Point barre.

Séparation forcée

Dans quelques années, Luc reviendra peut-être sur son a priori. Contraint et forcé. Car avec l'âge, les maladies et les petits bobos, de nombreux couples décident de faire lits séparés. C'est alors une question de commodité. Surtout si



Faire lits séparés si besoin est, d'accord. Encore faut-il disposer de suffisamment de place dans la maison pour aménager une deuxième chambre à coucher. Une question qui mérite réflexion avant de passer à l'acte.

la chambre matrimoniale se révèle trop exigüe ou mal pratique pour accueillir un grand malade qui dort dans un lit médicalisé, fauteuil roulant à portée de main et chaise percée pas loin.

Plus souvent, c'est le besoin de retrouver une meilleure qualité de sommeil qui dicte le choix des conjoints. Fini alors de subir les ronflements, les toux, les gesticula-

tions intempestives de sa moitié ou la bagarre pour retenir un bout de couette, sans parler des insomnies, des pieds froids ou pis des mauvaises odeurs! Ah! le bonheur de se retrouver seul(e) au fond de son lit, pouvoir lire jusqu'à point d'heure en écoutant une petite musique de nuit, surfer sur le net si l'envie nous prend, se lever, boire un verre d'eau ou simplement regarder par

On se rend visite: une fois chez l'un, une fois chez l'autre. On se donne des rendez-vous nocturnes, on s'attend, on s'espère. «Ce n'est plus simplement le gros câlin un peu machinal sur l'oreiller avant de s'endormir. On doit y penser, s'y préparer. C'est un moment délicieux», raconte un chaud partisan du lit séparé. Un avis que ne partage évidemment pas les tenants de la couche matrimoniale. «Prendre rendez-vous pour faire l'amour, c'est d'une tristesse! Il n'y a plus de place pour l'improvisation. Maintenant, on veut tout planifier jusqu'à la vie de nos chambres à coucher», lance Luc, insensible à l'argument des relations pimentées par la distance.

Librement choisie ou imposée par les circonstances, la séparation des corps survient souvent lorsque les enfants quittent le nid. Le couple se réapproprie alors l'espace en investissant une pièce du logis désormais vacante. Mais certains couples choisissent d'emblée de faire chambre à part, quand ce n'est pas appartements séparés. C'est le cas de Céline*, 52 ans. Voilà tout un juste un an que Guy*, la soixantaine, lui a passé la bague au doigt. D'un premier mariage, Céline a trois enfants adolescents et Guy un fils adulte. Le couple vit chacun dans son appartement «d'avant».

la fenêtre. Tout cela sans avoir à répondre aux innombrables questions agacées d'un conjoint réveillé en sursaut.

Séparation choisie

Les adeptes du lit séparé vous le diront: faire chambre à part, c'est bon pour la libido, ça attise le désir et ouvre la porte à tous les fantasmes y compris les plus fous.

«Toutes les familles recomposées ne sont pas idylliques, explique Céline. Même si pour nous, cela se passe bien, je voulais conserver pour mes enfants le cadre et le style de vie qu'ils ont toujours connus avec moi. Je ne voulais pas non plus empiéter sur la tranquillité de mon mari, un homme plutôt ordonné, en lui imposant la joyeuse bohème de mes ados. Dans mon apparte-

ment, je mène la vie d'une mère de famille, alors que l'appartement de mon mari est le cocon dans lequel on se retrouve, lui et moi.» A l'entendre cette double vie n'a que des avantages et le mérite d'éviter beaucoup de tensions. D'ici, trois ou quatre ans, quand tous les enfants voleront de leurs propres ailes, Céline et Guy envisagent de vivre sous le même toit à temps plein, mais pas question pour eux de faire chambre à part. «Ça ne me choque pas de faire appart à part, mais ça me générerait beaucoup de faire chambres séparées.»

«Je peux m'enfermer»

Parmi les adeptes de la séparation des corps, il y a encore les opportunistes, comme Katharina*, 58 ans. A peine son fils cadet avait-il tourné les talons pour vivre sa vie, qu'elle emménageait dans la pièce vide. Un coup de peinture sur les murs, un nouveau lit, une jolie commode et des rideaux, le tout en blanc et gris, elle se créait la chambre de jeune fille qu'elle n'avait jamais eue. Du moins, c'est la version officielle qu'elle donne pour expliquer son déménagement à l'autre bout de l'appartement. «De toute ma vie, je n'ai jamais eu une pièce vraiment pour moi. J'avais envie d'avoir enfin mon coin.» A quelques amies, pourtant, elle confie le fin mot de l'histoire: «Depuis des années, je n'ai plus du tout de désirs sexuels. Je trouve même très pénible d'avoir des relations avec mon mari. Alors quand j'ai pu m'échapper de la chambre conjugale, je me suis sentie libérée. Loin des yeux, loin du corps. Et si je veux vraiment être tranquille, je m'enferme à double tour!»

Mariette Muller
*prénoms fictifs