

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

**Artikel:** Lui dire sans le froisser : attention danger  
**Autor:** J.-M.R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832293>

### **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:** 04.04.2026

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

# «Curieux, cette mise à distance pour s'aimer mieux»

Le conseiller conjugal Pierre-Alain Savoy se méfie de cette mode.

## Les couples ont-ils toujours dormi ensemble ?

Autrefois, quand la possibilité existait, les couples faisaient d'emblée chambre à part. Là, on parle des classes aisées, parce qu'en bas de l'échelle sociale, il en allait autrement, la promiscuité était totale: toute la famille dormait dans une seule et même pièce.

A l'époque où les mariages étaient arrangés, les conjoints ne se connaissaient guère et il était établi que chacun vivrait sa vie dans des pièces distinctes. En dehors de la nécessité de procréer, les relations sexuelles étaient considérées comme un acte impur. A partir du XX<sup>e</sup> siècle, lorsque les mariages n'ont plus été arrangés, une nouvelle image de la vie à deux, plus romantique, s'est imposée, véhiculée notamment par le cinéma. On assiste à la naissance du couple fusionnel. Le lit matrimonial à une place fait son apparition dans la chambre à coucher. Désormais, les conjoints se choisissent librement, en oubliant parfois que cette liberté implique aussi des responsabilités.

## Faire lits séparés aujourd'hui, qu'est-ce que ça dit sur le couple ?

Cela ne signifie pas qu'il y ait forcément un problème. On peut très bien s'entendre, mais choisir de dormir séparément pour toute sorte de

raisons. Certains couples reproduisent ce qu'ils ont toujours connu: des parents qui faisaient eux-mêmes chambre à part. De jeunes conjoints peuvent choisir la solution du lit séparé pour des raisons érotisantes. La séparation va nourrir les fantasmes. Il faut en quelque sorte une mise à distance pour s'aimer mieux. Je ne suis pas vraiment partisan de cette pratique, pour moi, la vie de couple passe par la promiscuité des corps.

Je pense que c'est surtout un effet de mode, qui comme beaucoup d'autres nous vient des Etats-Unis. On a connu la libération sexuelle des années 70, on est encore en plein dans la vague de la pornographie au quotidien, mais on voit déjà arriver les tendances contraires, sous l'effet de maladies comme le sida: retour à la pureté, à la chasteté, à l'abstinence, etc.

## Comment expliquez-vous que les couples plus âgés vivent mal la séparation des corps ?

La norme est encore à la chambre conjugale partagée. Si des époux dorment séparément, aux yeux de la société, c'est forcément qu'il y a un problème dans le couple. Or, avec l'âge, les conjoints sont souvent contraints de faire chambre à part pour des raisons de santé. Après plus de 50 ans de mariage, c'est difficile de s'endormir et de se réveiller seul. Il manque la chaleur corporelle de l'autre, les mains qui se touchent. Ces couples forcés de dormir séparément doivent veiller à se garder des moments de tendresse et de partage.

M. M.



Il manque la chaleur corporelle de l'autre»

Pierre-Alain Savoy,  
sexologue et naturopathe

## Lui dire sans le froisser: attention danger

Mieux vaut tourner sa langue sept fois dans sa bouche avant d'annoncer à l'être aimé la grande nouvelle. «Dans des couples fusionnels, certains vont prendre la volonté de faire chambre à part comme le premier pas vers la rupture», prévient Pierre-Alain Savoy. Prudence donc. Une petite marche à suivre est utile. Premier conseil du spécialiste, toujours jouer la franchise qui reste le ciment du couple. Ensuite, il est capital de cerner sa réelle motivation avant d'en parler. « On peut conseiller de consulter un thérapeute si la personne a de la peine à formuler ce qui la pousse

à faire chambre séparée.» Ensuite, dialoguer. Très souvent, la décision est motivée par les ronflements. «Ça, c'est imparable», assure Pierre-Alain Savoy. Et si le mari ne ronfle pas ? Le mensonge n'est jamais bon, assure notre interlocuteur.

Autre possibilité, expliquer à son partenaire qu'on a besoin d'intimité, que ce serait bénéfique pour le couple. Tiens, cela pourrait titiller la libido peut-être un poil endormie de l'un ou de l'autre, voire des deux. « En tout cas, c'est une tentative de rompre la monotonie », conclut le sexologue genevois. J.-M. R.