

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 69

**Rubrik:** Corps et âme : se retrouver au lit

#### **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:** 13.02.2026

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

THÉÂTRE  
DANSE  
HUMOUR  
SPECTACLES  
MUSICAUX  
CONCERTS  
CIRQUE

15  
01

ABONNEZ-VOUS !

ROLLE  
SERVICE CULTUREL

régionnyon  
CONSEIL RÉGIONAL  
DE NÎMES  
DE NÎMES

LIBERTÉ  
canton de  
vaud

[www.theatre-rolle.ch](http://www.theatre-rolle.ch)  
021 825 12 40



## CORPS ET ÂME

On le scrute, le soupèse et le soigne. Car il nous préoccupe, ce corps qui prend de l'âge, et nous nous en occupons. Toujours en forme et avec les formes d'usage, Isabelle Guisan s'en inquiète et s'en amuse.

## Se retrouver au lit

rien de tel qu'un séjour professionnel dans un hôtel confortable et un immense lit à deux places pour soi toute seule pour plonger dans le dernier ouvrage du sociologue français Jean-Claude Kaufmann. Oui, l'homme à la moustache gaiement relevée qui traite depuis des décennies de notre vie de couple avec une légèreté pleine de sagacité. Là, dans *Un lit pour deux, la tendre guerre*, il traite d'un sujet qui n'est plus tabou: préférer dormir au moins de temps à autre dans des chambres séparées.

Le phénomène, confirme-t-il, prend de l'ampleur et plus seulement chez les couples qui vieillissent. Ah, ce partenaire «qu'on adore, avec qui on aime bien être, mais qui n'a pas les mêmes rythmes, bouge un peu, s'endort vite avec une certaine respiration, voire un petit ronflement. Peut-on dépasser ces désagréments et s'y habituer dans une espèce de logique amoureuse? Dans cette quête du bien-être absolu, il y a des exigences de plus en plus fortes.» Vous avouerez que lire ces lignes signées par un spécialiste de nos habitudes matrimoniales est bienfaisant. Quelle femme ne s'est sentie légèrement coupable de se glisser hors du lit bien chaud pour préférer dormir, loin des ronflements de son conjoint, dans un petit lit de l'ancienne chambre d'enfants ou sur le canapé du salon? Et qui parmi nous ne se souvient d'avoir sombré alors avec soulagement dans un sommeil enfin réparateur?

Longtemps, avouer deux matelas séparés dans le grand lit ou dormir dans deux petits lits séparés par une table de nuit était déjà suspect. Le verdict était attendu: vie conjugale peu réussie, relations intimes tièdes, voire inexistantes, manque général de sensualité. Aujourd'hui, l'appel du confort change tout, quand les moyens économiques le permettent. En effet, deux chambres à coucher dotées de lits généreux ne sont pas à la portée de toutes les bourses. Et s'offrir deux chambres à l'hôtel reste marginal pour ces mêmes raisons économiques. Mais clamer le plaisir de se quitter tard le soir pour — précision encore indispensable — se retrouver tôt le matin au creux du même matelas fait partie des confidences entre ami-e-s qui s'attirent désormais un sourire complice.