

ON FAIT CHAMBRE À PART, **ET ALORS?**

SOMMEIL AMÉLIORÉ, SEXUALITÉ RÉINVENTÉE...
DORMIR CHACUN DE SON CÔTÉ, ÇA A SES AVANTAGES

TEXTE JULIEN PIDOUX

Avant, on utilisait l'expression «faire lits séparés». Et ce sont forcément des images de personnes d'un certain âge que l'on a alors en tête, ou des couples au bord de la séparation. Désormais, on parle de *sleep divorce*, le divorce du sommeil. Une connotation plutôt négative, mais qui se réfère à la décision commune, dans un couple bien sous tous rapports, de passer ses nuits de manière séparée. Les raisons? Un sommeil grandement amélioré, tout bêtement. Voire une sexualité revivifiée, dans certains cas.

Le tabou est encore grand dans la société, mais des signes commencent à faire leur apparition. Le livre *Sleeping apart not falling apart*, (dormir séparé, ne pas se séparer) aux USA, a mis le sujet sous le feu des projecteurs. La blogueuse Jennifer Adams y explique comment faire chambre à part a permis de sauver son couple.

Gare au serpent

Pauline et son mari, à Lausanne, ont fait le pas. Environ une fois par semaine, l'un des deux dort sur le canapé – à défaut d'avoir une chambre d'ami. «Après deux ans de ronflements et beaucoup de sommeil perturbé d'un côté comme de l'autre, on s'est dit «tant pis si ça donne l'image d'un vieux couple», c'était vraiment une question de santé, car nous dormions les deux très mal», résume Pauline. Règle d'or: après une soirée un peu arrosée, faire couche séparée est une obligation. «On dort tellement mieux! Au final, c'est mon mari qui souffrait encore plus que moi, car je le réveillais à chaque fois qu'il ronflait, de rage!» Au final? Moins de disputes au quotidien. «Et niveau câlins, c'est pas mal de mettre un peu de distance, il faut être un peu plus inventifs!»

Côté sommeil d'abord, le bénéfice à dormir chacun de son côté a fait ses preuves. «Je

dirais en préambule que beaucoup de gens dorment ensemble et cela leur convient très bien, estime Raphaël Heinzer, médecin-chef du Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil, au CHUV. Mais effectivement, dans certains cas de pathologies du sommeil, l'un des deux membres du couple dérange l'autre, et faire chambre à part peut améliorer la situation.» Parmi les principaux facteurs de perturbation, on trouve les ronflements et l'apnée du sommeil. Ou le fait que l'un des conjoints ne se couche ou ne se lève pas aux mêmes heures que l'autre, le réveillant ainsi. Et il y a encore les épisodes de parasomnie, explique Raphaël Heinzer: «Certaines personnes agissent leurs rêves, peuvent crier, taper, les conjoints peuvent alors prendre des coups, si un camion ou un serpent déboule dans le rêve de l'autre.» Plus rares, les parasomnies d'ordre sexuel existent mais restent assez taboues. Les uns apprécient, les autres un peu moins.

Un peu de piment

«Il est vrai que certains hésitent à faire chambre séparée, car ils ont peur que ce soit un signe de mésentente au sein de leur couple, et je vois en consultation qu'ils se sentent obligés de se justifier, du genre «On dort à part mais on s'aime encore», a noté Raphaël Heinzer.

Le fait de ne plus partager automatiquement ses nuits remet souvent un peu de piment dans la vie conjugale. Pour la sexologue Laurence Dispaux, c'est une évidence: le couple se retrouve alors dans un exercice de séduction plus décidée. «On peut s'inviter mutuellement, on doit se positionner pour donner envie à l'autre. Ce sera l'occasion de jouer, de se taquiner, de prendre rendez-vous. Mais pour d'autres, ce sera peut-être la complication de trop qui enraye la dynamique.» La règle de base: la décision de faire chambre à part doit être prise de concert, et ne pas être subie par l'une des parties. «J'ai connu des couples qui alternaient les nuits ensemble pour la tendresse et la chaleur avec des nuits séparées pour mieux dormir», ajoute Laurence Dispaux. ●

