

Dormir en couple

Dernière mise à jour : 10-07-2007

Dormir en couple est à la fois le bonheur et le cauchemar :

Qui ne rêve de s'endormir dans les bras de son bien aimé?

Mais qui rêve de dormir à côté d'un ronfleur? Bien sûr dormir en couple est conseillé pour le couple. Cela a de nombreux avantages : pouvoir s'endormir en parlant, pouvoir se rassurer, se réchauffer, s'aider à se lever... Mais cela peut poser quelques soucis : agitation du partenaire, ronflements, heures de coucher et de lever décalées... De plus se coucher en même temps implique vouloir s'endormir en même temps ce qui ne correspond pas toujours au cycle individuel. Ainsi peut être que si vous étiez seul vous vous coucheriez plus tard ce qui explique une partie de la difficulté à vous endormir.

Ensuite le fait d'écouter les bruits de son voisin de lit est un facteur classique d'insomnie : plus vous essayez de vous endormir et plus vous l'entendez et moins vous vous endormez. Dans ce cas peut être devriez vous vous lever, faire une activité calme et essayer de vous rendormir par la suite. De plus lorsque votre voisin de lit sera en sommeil profond il aura une respiration plus calme et moins bruyante et vous devriez être plus fatigué et donc vous endormir plus facilement. Le message que j'aimerais faire ici est principalement celui-ci : Il ne faut pas vouloir se lever et se coucher à la même heure si les 2 personnes n'ont pas les mêmes horaires de travail ou les mêmes cycles de sommeil. En effet le sommeil possède différentes caractéristiques qui sont individuelles (heures de coucher, durée...) et ces caractéristiques peuvent être ou non compatibles entre 2 personnes. Si vous vous forcez à vous coucher tôt pour être avec votre moitié et que vous vous forcez à vous lever tôt alors que vous avez encore envie de dormir cela risque de poser à la longue des problèmes de fatigue et de détériorer la qualité de votre éveil et de votre sommeil. On peut se coucher et se lever ensemble lorsque cela est possible mais pas au détriment du sommeil de l'un des 2 (voir des 2). Je pense qu'il est plus sage de se coucher ou se lever en décalé plutôt que de provoquer des problèmes de fatigue et de somnolence qui peuvent être source de stress et d'agressivité, même envers son partenaire de lit. Encore une fois j'insiste sur le fait qu'il faut respecter son sommeil (et celui de son partenaire). De plus se lever avant son partenaire ne veut pas dire qu'il faut l'oublier! On peut faire un petit déjeuner au lit; je suis sûr que la personne appréciera autant que de se réveiller dans les bras de son partenaire! J'irai même jusqu'à dire qu'il ne faut pas hésiter à dormir séparément de temps en temps lorsque les conditions le demandent. Par exemple en cas de nez bouché si cela provoque des ronflements ou bruit qui dérange son partenaire, je pense qu'il vaut mieux que la personne dérangée aille dormir séparément pour dormir correctement plutôt que de persister à vouloir s'endormir avec son partenaire pour lui reprocher toute la journée de l'avoir empêché de dormir. Maintenant pour les ronfleurs quotidiens cela est plus délicat : dormir séparément tout le temps pourra être source de problème dans le couple. Dans ce cas je pense qu'il faut avant tout essayer de résoudre les ronflements ; de même pour les personnes ayant un sommeil agité.

Citations :

Si le sommeil ne séparait pas les couples, il y aurait deux fois plus de divorces.

Philippe Bouvard

Le sommeil est encore plus parfait, quoi qu'en disent les hygiénistes, quand on le partage avec un être aimé.

[Amants et Fils (1913)]

David Herbert Lawrence