

3. Bien être du couple et sommeil. Comment matcher les deux

Transcribed by [TurboScribe.ai](#). [Go Unlimited](#) to remove this message.

[Speaker 2]

Bonjour à toi chère auditrice, cher auditeur. Bonjour Chloé. Bonjour Lucie.

Bienvenue dans Sexpiration, le podcast qui t'aide à reprendre le contrôle sur ta sexualité. Ici on parle sans gêne, sans détours, sans excuses. Moi c'est Lucielle et l'on va discuter ensemble dans ce tout nouveau podcast.

On constate que dormir ensemble, c'est bien plus qu'un simple partage d'oreillers. Désir décalé, rythme inversé, corps trop proche ou pas assez. Et si le lit devenait le miroir de nos tensions comme de nos plaisirs ?

La question aujourd'hui, on se demande comment allait le sommeil et bien-être du couple ? Chloé, on va voir ensemble dans une première partie, c'est l'impact du sommeil sur la relation de couple. Je vais te poser déjà la première question, c'est sur la qualité du sommeil qui influence-t-elle l'humeur et la communication dans le couple ?

[Speaker 1]

Effectivement oui, si on n'a pas eu une bonne nuit, on n'a pas une bonne qualité de sommeil, effectivement on n'a pas d'énergie, on n'a pas envie de blablater, ça commence à être épidermique si on nous touche, etc. Donc effectivement, c'est un grand impact.

[Speaker 2]

Et ce manque de sommeil du coup, est-ce qu'il peut causer des conflits dans la relation ? Et oui, c'est vicieux. Et comment on va gérer ces potentiels conflits, ces causes de conflits, ces différents rythmes de sommeil, notamment entre partenaires ?

[Speaker 1]

C'est toujours une question de rituel et de planning. On ne pourra pas forcément avoir toujours le même rythme de coucher, d'endormissement et de réveil. Il suffit qu'il y ait un couple qui travaille avec des horaires en plus, en décalé, jour-nuit, bref.

Mais c'est surtout avoir au moins un moment dans la semaine où on se couche tous les deux, où on partage un moment avant d'aller se coucher et on fait une bonne nuit, on calcule son sommeil pour avoir le sommeil le plus précis et le plus réparateur.

[Speaker 2]

Exactement, ça m'interpelle un peu justement sur nos humeurs. On peut du coup être

influencée. Est-ce que le sommeil, il a un impact sur la libido et la complicité dans le couple, tout simplement du couple même ?

[Speaker 1]

Effectivement, oui, ça a un impact parce que toute notre disponibilité de toute façon est rhotique, on l'a vu précédemment, ça va être sur tous les pôles du quotidien, dont le sommeil. Donc ça, c'est limite capitale le sommeil pour pouvoir donner et recevoir en érotique.

[Speaker 2]

J'ai une petite question qu'on peut tous se poser aujourd'hui, c'est est-ce qu'on doit partager ou séparer le lit ? C'est quoi le bon choix ?

[Speaker 1]

Le bon choix va se faire personnellement, il va falloir prendre en compte plusieurs choses. Est-ce que ça a un avantage de dormir ensemble ? Est-ce que c'est bénéfique ?

Est-ce qu'on n'est pas dérangé par l'autre ? Est-ce qu'il y a des maladies aussi ? Est-ce qu'il y a des apnées du sommeil avec une machine qui fait du bruit ?

Est-ce qu'il y a des renflements ? Tout ça, on va essayer d'analyser pour voir finalement qu'est-ce qui va mieux à ce couple-là, qu'est-ce qui va mieux à un autre couple. Comment on peut dire que dormir dans le même lit, c'est toujours bénéfique pour un couple ?

Ce n'est pas toujours bénéfique pour un couple justement. Si on est dérangé, si on a un conjoint qui bouge beaucoup ou si tout simplement on n'aime pas la présence de quelqu'un dans la nuit, il ne faut pas se l'imposer. Il n'y a pas de normes, il n'y a pas de codes dans le sommeil.

C'est sûr que si on trouve ça agréable et qu'on aime bien dormir ensemble, le mieux c'est effectivement de le faire. Mais c'est toujours une question de limites de chacun, ça c'est clair.

[Speaker 2]

Pourquoi certains couples dorment séparément, d'autres non ? Est-ce que ça signifie qu'il y a un problème dans la relation ?

[Speaker 1]

Pas forcément. Il y a vraiment des couples qui décident de faire chambre à part dès le départ. Ils ont juste envie d'avoir leur espace à eux, dormir correctement, avoir un sommeil à leur réparateur.

Ça n'empêche pas des espèces de rendez-vous galants aussi dans une chambre à part. On a notre petit cocon d'amour entre les deux chambres et on peut se rejoindre un peu la nuit. Ça

peut pimenter, il peut y avoir vraiment un jeu finalement de ne pas dormir ensemble aussi, comme certains couples sont obligés de le faire à cause de machines qui sont trop bruyantes, des ronflements qui empêchent l'autre de dormir.

Là ils se séparent mais des fois c'est bénéfique. On le voit souvent avec les couples qui vieillissent d'ailleurs, qu'on sépare les chambres parce qu'on a déjà beaucoup plus mal au dos, on est gêné, on se tourne, on se tourne, on se retourne, on se lève plein de fois dans la nuit donc finalement c'est bénéfique pour tout le monde de se séparer.

[Speaker 2]

Et puis maintenant il y a soit les lits qui sont adaptés aussi, qui peuvent se surélever, pas surélever, on sépare soit la couette éventuellement ou carrément on fait chambre à part aussi, comme on en venait il y a cinq minutes. Quels sont les avantages et les inconvénients de dormir ensemble ?

[Speaker 1]

Alors les avantages c'est qu'on va avoir la proximité corporelle qu'on ne peut pas forcément avoir dans nos journées de boulot etc. Parce que c'est vrai qu'un couple maintenant, si on se voit deux heures par jour c'est déjà pas mal. On n'a pas forcément le temps de faire des câlins, on va être absorbé par les tâches ménagères etc.

Mais finalement c'est aussi un rituel de se retrouver en peau à peau, d'avoir ce contact, cette intimité du couple qui est quand même sacrément importante.

[Speaker 2]

Justement pour retrouver tout ça, comment on peut préserver l'intimité et la connexion, même en dormant séparément si on prend ce cas de figure ?

[Speaker 1]

Ça va être justement, on dort séparément mais avant d'aller dormir on peut se rejoindre dans le lit de l'un ou de l'autre et on ritualise en se faisant un câlin ou en lisant quelque chose ensemble l'un à côté de l'autre. On a ce geste d'intimité et de tendresse qui va être là avant de se séparer et d'aller se coucher.

[Speaker 2]

Imaginons que c'est justement ces lits en question qui sont séparés certes, mais ils n'habitent pas sous le même toit. À ce moment-là, comment on va réussir à garder cette connexion sur une longue durée ?

[Speaker 1]

Alors ça c'est compliqué. Quand on n'a vraiment pas le même domicile, ça commence à être compliqué parce que c'est soit, il faut déjà connaître un peu l'histoire du couple et c'est surtout, est-ce que c'est quelque chose qui est demandé dans le couple ? Est-ce qu'il y en a besoin ou pas ?

C'est-à-dire que des fois on sépare les logements parce que finalement on n'a pas envie du rythme de l'autre, on n'a pas besoin de ces moments-là. Alors c'est bien d'un côté, mais il faut faire attention, il y a quand même des dangers.

[Speaker 2]

Ok, et à ce moment-là, quand même garder des petits moments dans le quotidien justement pour rester connectés et pas se séparer. A la première occasion, à cause du sommeil, voilà. On voit aussi beaucoup, déjà de façon individuelle, les troubles du sommeil, mais les impacts qu'il peut y avoir aussi sur la relation de couple.

Comment aujourd'hui on peut donner conseil à son ou sa partenaire, qui dans ce cas de figure, ou soi-même, comment on gère, par exemple, une personne qui va ronfler, qui va souffrir d'insomnie, sans qu'elle se dise mince, ça va impacter sur mon couple, ça va m'angoisser. Comment on va faire en sorte que ça ne nuise pas la relation ?

[Speaker 1]

On va s'appuyer de tout ce qui va être pôle médical, etc. C'est-à-dire que si on voit qu'il y a un ronflement chez le partenaire, on ne lui met pas des coups de AvitaEternam, ça ne servira pas à grand-chose. C'est plutôt régler le problème sur le fond.

Donc c'est faire analyser son sommeil à un institut du sommeil, c'est aller voir son médecin généraliste, voir s'il n'y a pas des apnées du sommeil qui peuvent être réglées, une question de poids. On voit souvent que le poids et le surpoids génèrent aussi des apnées du sommeil en vieillissant, etc. C'est vraiment faire un check-up santé pour voir ce qu'on peut mettre en place pour qu'on apaise la nuit de sommeil pour les deux, qu'on récupère mieux.

Est-ce qu'on ne peut pas prendre un lit double, mais à double matelas, comme on voit souvent dans les pays en Suède ou en Norvège, il me semble, où eux, ils ont carrément chacun leur couette, chacun leur lit, mais ensemble. Donc comme ça, on n'est pas finalement gêné par l'autre. Ça, ça me plaît bien.

[Speaker 2]

On parle aussi parfois d'anxiété. Comment le stress, l'anxiété en elle-même qui peuvent perturber le sommeil du couple, comment on va faire en sorte que... Déjà, comment ça le perturbe, ce sommeil du couple ?

Et ensuite, comment on va faire pour gérer cette partie-là ?

[Speaker 1]

Ça peut créer des tensions, parce qu'effectivement, dormir à côté d'une pile électrique qui se retourne tout le temps, on va le sentir, on va avoir ces ressentis. L'autre ne va pas bien dormir, on sait qu'il ne dort pas bien, on commence à s'énerver un petit peu parce que nous, on a envie de trouver le sommeil. Donc effectivement, déjà, ça commence par un bon accompagnement.

Si on voit qu'on a de l'anxiété avant de dormir, etc., c'est d'aller voir un professionnel, psychologue, psychologue, on peut même en parler en consultation, aller voir son médecin, c'est encore aller dans tout ce qui est possible pour régler le problème en amont, pour soi déjà, et pour l'autre aussi par extension.

[Speaker 2]

Et pour compléter, je vais parler en mon nom, moi qui ai du mal à dormir avec mon partenaire, oui c'est ça, c'est question d'anxiété, gérer l'anxiété, communiquer avec son partenaire, et potentiellement, ça c'est encore le mieux, faire des petits rituels ensemble. Je vais y rajouter encore deux, trois questions à ce niveau-là, sur les troubles du sommeil, parce que ça m'interpelle quand même bien ce sujet. Comment on fait si l'un des deux bouge beaucoup pendant la nuit ?

[Speaker 1]

Alors, bouger beaucoup, pareil, c'est trouver la cause, comme tout, l'anxiété, les jambes sans repos, voilà. D'où ça vient ? Est-ce que c'est traitable ?

Si ça ne l'est pas, ça va être par exemple se sommer à double matelas, etc., pour pas gêner l'autre, parce qu'on sent pas du coup le poids sur le même matelas. Ça va vraiment être une mise en place finalement de la chambre à coucher qui va s'axer autour du couple, où on ne garde pas les meubles classiques, on va se faire ce qui se fait de mieux pour nous. On va vraiment se mettre les meilleures chances de notre côté.

Après, les troubles du sommeil, ils sont vraiment, mais c'est exponentiel, donc il peut y avoir des troubles de sommeil. Tu m'étonnes.

[Speaker 2]

On est dans la vie quotidienne très influencée par l'usage des écrans, que ce soit le téléphone, l'ordi, qu'importe, tablette, etc. L'usage des écrans en question avant de dormir, est-ce que oui ou non, ça affecte la qualité du sommeil et aussi dans la relation de couple ?

[Speaker 1]

Alors oui et oui. Et je pense que c'est la première fois que je vais avoir un avis vraiment ferme sur un sujet. Lance-toi.

C'est qu'effectivement, pour moi, la télé, les ordinateurs, tout ce qu'il y a en écran, ça dégage de la chambre. Ça n'a rien à faire dans la chambre, tout simplement parce qu'effectivement, on perd du temps de qualité. On s'absorbe d'une chose, on est côte à côte pendant deux heures et on ne se regarde même plus.

On va aller scroller en se disant bon, allez, cinq minutes avant de dormir et finalement, même pour soi, son sommeil, on se dit cinq minutes. Au final, ça fait une heure qu'on y est. Donc, c'est du temps de perdu, c'est de la récupération qu'on perd et ça n'a rien de bénéfique sur la santé.

Alors, le petit plus bénéfique de scroller, ça va être justement de prendre son petit quart d'heure comme on aurait pu faire avec un livre. Mais il faut savoir s'arrêter. Et le fait de le faire en dehors de la chambre, on peut scroller sur le canapé, par exemple, il n'y a pas de problème à ça.

Mais encore une fois, il faut que la qualité du couple, elle passe avant tout ça. On a le droit de s'odoriser des moments pour nous, mais pas dans le lit.

[Speaker 2]

Que ça n'amuse pas tout simplement la qualité du couple. Exactement. Maintenant, on va écouter Blue Monday de New Order et on se retrouve dans quelques minutes.

RCL, c'est Exploration, lui c'est le bac. Il y a quelques instants, nous étions sur surtout la partie de la vie quotidienne dans la relation de couple et notamment sur les habitudes pour un sommeil harmonieux. On va rester sur cette plan là, mais plus axé sur les rituels.

Quels sont les rituels du soir qui favorisent un bon sommeil et une bonne entente dans le couple ?

[Speaker 1]

Ça va commencer par un moment déjà, avant même de penser à aller à la chambre à coucher, ça va être par un moment de détente ensemble. Soit une douche, un bain, quelque chose qui nous détend, un jeu, bref, quelque chose qu'on partage ensemble, qui nous détend, qui nous fait redescendre un peu de la journée. Et après, on va dans le lit et on a vraiment, pour moi ce qui est important, c'est d'avoir un corps à corps.

C'est un peu comme le pot à pot qu'on peut avoir avec les bébés qui naissent. Ce pot à pot est très important dans le couple, même si on dort en cuillère ou juste cinq minutes avant de s'endormir, pour moi c'est un des rituels les plus importants. Un petit moment de connexion.

Oui, c'est ça.

[Speaker 2]

Si, par exemple, on a différents rythmes de sommeil, soit par le travail ou même par

simplement son cycle de base, on est comme ça, t'en as un qui se couche très tard, l'autre qui se couche très tôt, qu'importe, comment on va trouver un compromis entre les partenaires ?

[Speaker 1]

Par exemple, ça peut être la personne qui va se coucher le plus tard, va se coucher entre guillemets avec la première personne, se font un câlin, c'est cinq minutes où on se prend dans les bras, il quitte la chambre à coucher et il va qu'à ses occupations où il va travailler. Encore une fois, instaurer ce rituel ensemble, même si on ne va pas se coucher en même temps, on prend quand même un petit temps dans la chambre ensemble. Et souvent, après, la personne peut avoir du mal à s'endormir si l'autre repart.

Oui, mais ce n'est pas grave, il y aura eu ce moment de connexion. Vaut mieux cinq minutes de câlin que deux heures de TikTok. Ce n'est pas faux.

[Speaker 2]

Est-ce que c'est important de synchroniser ses horaires de sommeil dans un couple ?

[Speaker 1]

Pas forcément. De toute façon, il y a des fois, c'est carrément pas faisable. Si on a une infirmière qui travaille de nuit, quelqu'un qui travaille en bureau, on ne pourra jamais avoir les mêmes horaires.

Mais c'est de le faire au moins une fois dans la semaine, si on a un repos, quelque chose, vraiment harmoniser son sommeil quand on peut sur ces moments détente.

[Speaker 2]

Dans ces moments détente, c'est très affectueux, beaucoup de tendresse. On va parler de câlin, de geste affectueux avant de dormir. Tu en parlais il y a quelques instants, on va juste un peu plus développer.

Est-ce que ça améliore la qualité de vie du sommeil ?

[Speaker 1]

Oui, parce qu'on va se détendre beaucoup plus facilement. Si on discute un petit peu avant de dormir, ça permet aussi d'évacuer un peu ses pensées. On sait quand on va se coucher, c'est là que tous les dossiers se réouvrent.

Ça fait du bien des fois de relâcher cette pression. Ça va nous détendre, on va avoir un apaisement et on va avoir cet endormissement qui va être quand même beaucoup plus facile quand on abalaye un petit peu tout ça.

[Speaker 2]

On a tous des différents cycles de sommeil et du coup ça influence forcément sur la vie de couple. Moi j'ai des petites questions encore sur ce niveau-là. Ça va être du coup, comment par exemple, imaginons, tout ce qui est au bout de plusieurs années de relation, le sommeil et la sexualité sont-ils toujours liés après plusieurs années ?

[Speaker 1]

Ça ne va pas forcément être lié parce que de toute façon il y a quand même un assagissement sexuel, en tout cas sensuel, de la vie de couple. Ça ne va pas forcément être en lien mais disons qu'on va avoir plus de fatigue plus on avance. Si on rajoute des enfants dans le paquet, si après ça il y a une vieillesse qui s'installe, etc.

On va avoir d'autres impératifs où là le sommeil va rentrer forcément en jeu. Il ne va plus être le seul facteur finalement responsable. Donc il va falloir voir si ça vaut le coup d'aller se coucher ensemble, si on peut adapter ou non.

Et il y a des fois c'est pas possible, il faut rester quand même dans une généralité et se dire là c'est pas possible, c'est pas pour ça que le couple ne va pas marcher.

[Speaker 2]

Justement s'il y a l'arrivée d'un bébé dans la vie du couple, comment ça va bouleverser le sommeil, la dynamique du couple ?

[Speaker 1]

Alors ça c'est vraiment des sujets à discuter en amont dès que la grossesse débute. Se dire comment on fait pour pas que ce soit une responsabilité toujours à l'un ou à l'autre. S'il y a un bébé qui est là, on va essayer vraiment de se faire 6 heures chacun de sommeil pour essayer d'avoir la nuit la plus réparatrice.

Encore une fois, ce n'est pas toujours possible parce qu'il suffit qu'on ait les mêmes heures de bureau, on ne va pas dormir 6 heures en décalé, ça va être un petit peu compliqué. Mais c'est simplement se dire on fait une alternance d'une nuit sur deux par exemple. On discute pour que ce soit une équipe qui s'occupe d'un bébé, pour que le niveau de fatigue ne déraile pas.

Parce qu'on sait que c'est très compliqué et que ça ne crée pas de tensions supplémentaires. Lui il a fait sa nuit de 8 heures, elle a fait sa nuit de 8 heures et vous vous levez avec des cernes de panda. En vieillissant ensemble, comment on peut adapter son sommeil du coup ?

Pour adapter son sommeil, le mieux c'est soit on sépare les chambres, soit on fait ce lit double mais éloigné. Comme ça, ça nous permet d'avoir cette position qui va être la plus confortable possible. Si en plus il y a des appareillages, en vieillissant ça peut être quand même beaucoup plus simple.

On dort avec des boules qui assis, un respirateur, des choses qui font du bruit. Ça va vraiment

arranger cette chambre pour que le vieillissement se fasse tranquillement et qu'on ne soit pas dérangé. Parce que notre sommeil est aussi important que celui de l'autre.

[Speaker 2]

On a différents cycles de sommeil, comme je l'évoquais il y a quelques instants. On peut être encore sujet à des troubles que ce soit sur la durée ou ponctuellement. J'aimerais bien qu'on parle aujourd'hui de certains aspects qu'on évoquait un petit peu en off.

Notamment sur la sexonie, l'éjaculation masculine de nuit nocturne et l'orgasme féminin nocturne. Est-ce que tu peux nous en dire un peu plus ?

[Speaker 1]

Déjà sur la phase des orgasmes féminins ou masculins, ça appuie l'hypothèse qu'on n'a pas besoin des corps pour avoir un orgasme. Tout part bien du cerveau. Finalement, c'est un état de relâchement.

On est dans notre sommeil profond, après on fait la phase de rêve. En fait, la phase de rêve, le corps est totalement bloqué, verrouillé. Donc le cerveau, il continue, il continue.

Et puis finalement, il va faire son histoire. Il va se mettre dans cette excitation. Et le moyen qu'il a de faire, c'est d'aller prendre ses transmetteurs et les faire, comme d'habitude, envoyer par les nerfs dans les terminaisons, le sexe, etc.

Et en fait, il va déclencher lui-même un orgasme pour soulager cette tension sexuelle qui va se passer par ce rêve.

[Speaker 2]

Et pour ceux qui ne connaissent pas ce mot sexonomie, est-ce que tu peux juste nous le traduire dans tes mots simples ?

[Speaker 1]

Sexonomie, ça va être du somnambulisme sexuel. Donc ça, c'est vraiment autre chose. On n'est pas du tout obligé d'avoir l'éjaculation ou autre chose comme ça.

Mais ça va être finalement des comportements où on va se réveiller la nuit. Et si on dort en couple, on va aller toucher la partenaire, etc. Voire même essayer d'avoir une pénétration.

Donc ça peut être catastrophique aussi pour le couple. Pour la personne aussi qui fait ce somnambulisme, c'est catastrophique parce que ça lui fait peur. Il se demande comment il va faire si, je ne sais pas, je dors avec une amie, un ami, et que je commence à avoir ce genre de comportement.

C'est très difficile. Donc là, c'est vraiment un suivi. Alors c'est très rare.

Ce sont des cas qui sont très rares, mais qui existent. Et là, c'est vraiment aller tout de suite en institut du sommeil le plus tôt possible pour essayer de régler ça. D'avoir un épisode directement à l'institut du sommeil pour pouvoir répertorier.

Et finalement le soigner au plus vite. Mais dès qu'on voit qu'il y a ce genre d'action, c'est chambre séparée le temps que le problème soit réglé. Pour ne pas qu'il y ait de vieilles conjugales nocturnes, etc.

On essaie vraiment de se mettre en sécurité.

[Speaker 2]

Merci Chloé pour ce bel échange. Mais avant de terminer ce podcast, je te propose un petit quiz vrai-faux. Allons-y.

Alors, commençons, commençons. Première question. Est-ce que dormir à deux améliore automatiquement la qualité de vie du sommeil ?

Non. Gagné ! Deuxième question.

Les couples qui dorment dans des lits séparés sont forcément en crise ? Pas du tout. Et une bonne communication sur les besoins de sommeil peut renforcer l'accomplice du couple ?

[Speaker 1]

Vrai, bien sûr.

[Speaker 2]

L'intimité sexuelle se joue uniquement avant de dormir ? Pas du tout. Et la dernière pour la route.

Le manque de sommeil peut augmenter les conflits du couple ? Bien évidemment. On le voit comment du coup, les petits conflits, comment ça se repère ?

[Speaker 1]

Ça va être comme un réveil où on est chaque mois, où on commence à être de mauvais poils. Finalement, tout va nous irriter. Donc, la moindre réflexion de l'autre ou bruit de bouche va maximiser toutes les chances d'avoir une crise.

[Speaker 2]

Tout à l'heure, tu me parlais un peu en off d'une référence d'un livre. Est-ce que tu peux nous la donner ?

[Speaker 1]

Oui, c'est le grand livre de la chronobiologie. Il est trouvable à la FNAC un peu partout. Et c'est vraiment bien.

Ça parle et de l'alimentation et du sommeil. Et finalement, tout ce packaging, ça va nous permettre de mieux comprendre ces cycles, etc. Comment faire ?

Quelle alimentation je peux vraiment mettre en place aussi pour que mon sommeil soit le mieux derrière. Parce qu'après une choucroute, on dort généralement moins bien. C'est finalement accentuer toutes les chances, s'enlever toutes les épines du pied pour avoir le meilleur sommeil et la meilleure vie conjugale.

[Speaker 2]

Voilà. Ça traite de façon générale, finalement, la qualité du sommeil. Oui, exactement.

Parfait. Est-ce que ça vous a plu, chers auditeurs ? Surpris, ce n'est que le début.

Si cet épisode t'a fait vibrer, alors fonce, partage-le, note-le, parle-en. On se retrouve chaque jeudi pour casser la routine avec Sexploration et on se dit à bientôt dans un prochain épisode. Bisous, bisous.

Bisous, bisous.

Transcribed by [TurboScribe.ai](https://turbo.scribe.ai). [Go Unlimited](https://turbo.scribe.ai) to remove this message.