

ENQUÊTE

Ma vie de couette

En position du nem, du ravioli chinois ou de l'étoile de mer, les ados vivent dans leur lit. Parfois, il leur arrive même de dormir dedans

Par Michel Dalloni

Ce n'est pas encore la nuit et plus vraiment le jour. La chambre est noyée dans la pénombre et sous un désordre adolescent. Au fond du lit, Camille, 17 ans, fait le nem, roulée bien serrée dans sa couette, telle la farce d'un pâté impérial vietnamien dans sa galette de riz. Elle ne dort pas, puisqu'elle regarde une vidéo YouTube sur l'écran de son maxi-téléphone portable dont la lumière crée un halo bleuté. Il est 19 heures passées de quelques minutes. Camille ne quittera pas sa couche avant demain 13 heures, sauf le temps d'un raid sur la cuisine où elle remplira un bol Ikea Vardagen de céréales molles inondées de lait entier bio mais tiède. Et se recouchera vers 16 h 30 après une escale au bistrot avec ses amis. Vive les vacances!

Quoique... A la rentrée, ce sera pareil, mis à part un séjour quotidien et parfaitement studieux dans les salles de classe d'un lycée de Châtellerauld (Vienne), où elle vit avec sa famille. Le lit de Camille est la véritable maison de Camille. Elle ne s'en extrait qu'en cas d'urgence. Ses parents, qui furent amusés, puis compréhensifs, puis consternés, puis agacés et moralisateurs, puis franchement énervés, sont désormais effondrés.

« Quand je rentre des cours, je suis en état de mort avancée, explique l'adolescente, avec ce sens de la pondération lexicale qui fait le charme des jeunes gens. Jusqu'en 3^e, une fois à la maison, je regardais la télé avec mon petit frère, mais ça m'a saoulée. Les programmes étaient nuls. Alors, je me mettais au lit. Peu à peu, j'ai pris l'habitude de faire ça aussi pendant les vacances. Et puis, c'est devenu ma façon de vivre. »

Au début, afin de ménager à

Camille un confort tout-terrain, papa a repeint la chambre (trois murs roses, un mauve). Il a poncé puis vitrifié le parquet, installé des rayonnages pour les livres, un tapis pur laine au sol. Maman a choisi un grand lit, de beaux draps, un bureau, une lampe, des rideaux légers. Sans compter une platine tourne-disques pour 33 tours millésimés – David Bowie, Lou Reed, Boris Vian. Et une vieille « une » de Libé au mur, celle du supplément consacré à la projection de *Stranger than Paradise*, de Jim Jarmusch, au Festival de Cannes (1984). Sympa. Merci.

Seulement voilà, Camille ne s'est jamais servie du bureau, déteste la lumière, empile les livres sur le tapis, qu'on ne voit plus, télécharge la musique et n'a jamais ouvert un quotidien, mis à part un vieux numéro de la *Nouvelle République du Centre-Ouest*, qui relatait le mariage de ses parents dans une minuscule commune du Châtellerauldais. Quant au cinéma, c'est trop cher et, en plus, il faut sortir. Dehors, c'est nul.

« Mon lit, c'est la tranquillité, confie Romane, 18 ans, étudiante à l'Institut national des langues et civilisations orientales, qui s'y réfugie, elle aussi, de longues heures durant. *J'en ai besoin. Paris, c'est fatigant. Se laisser tomber sur le matelas, c'est reposant, apaisant. J'aime ma couette. J'aime mon oreiller.* » Et Camille de préciser : « C'est moelleux. Il fait doux. Ça sent bon. » On pourrait croire que cette habitude est une forme précoce de « boboitude », mâtinée de cocooning, une tendance réservée aux gosses de riches, aux enfants des élites urbaines. Ce serait une erreur. Azzaro, 17 ans, élève du lycée professionnel agricole de Montreuil-Bellay (Maine-et-Loire), fils d'agriculteurs, file dans sa chambre rejoindre son matelas dès qu'il le peut, et il le peut souvent. Lui aussi parle de « fatigue », de

« confort », de « chaleur », de « silence », de lumière tamisée. « J'ai l'impression que nous sommes nombreux dans ce cas », avance Romane.

Serions-nous confrontés à une forme de résistance. Mais à qui, à quoi?

Aux parents? A l'autorité en général? A la pression sociale? A la consommation effrénée? Au monde libéral? S'agit-il d'une version contemporaine et live d'Alexandre le Bienheureux, le héros du film d'Yves Robert (1968), incarné par Philippe Noiret, qui se libère des contingences du monde moderne en vivant au lit, reclus? Une mutation générationnelle du télétravail, une sorte de télé-existence destinée à contourner le système? Un peu tout ça à la fois. Mais aucun des adolescents rencontrés ne théorise cette voluptueuse addiction en révolte politique, ce qui est, peut-être, le comble de la révolte politique en ce début de XXI^e siècle. Ils se contentent de garder la chambre. Ils sont entrés ici par la volonté du pilou et ils ne s'en arracheront que par la puissance des gaufrettes. Car pioncer, ça creuse.

Question ravitaillément, on pare au plus pressé, à n'importe quelle heure : des céréales comme on l'a vu, des Granola, des Pépito, voire des Paille d'or (on dirait un sketch d'Elie Semoun) et du thé. Pour la gastronomie et la convivialité, vous repasserez. Au risque de froisser Alexandre le Bienheureux. Ou alors c'est papa-maman qui s'y collent. « Ma mère me laisse au lit sans trop rien dire, mais il y a une condition : que je vienne dîner à table avec toute la famille », raconte Romane. « Je retrouve mes parents et mon frère le soir, pour le repas, confirme Camille. Une fois fini, je débarasse mon assiette, mes couverts et mon verre, et je retourne au lit. »

La tenue est spécifique, adaptée : hors de question de se glisser sous la

couette en costume de lycéen. Il y a des limites. On retire ses chaussures et ses

chaussettes, on prélève un tee-shirt et un bas de jogging dans le tas de vêtements qui sert de garde-robe, et c'est parti. Seul mot d'ordre: le bien-être. Pas de pyjama, car le sommeil n'est pas à l'ordre du jour, de la nuit non plus, d'ailleurs.

« Je n'aime pas trop dormir, soutient Romane. Quand je suis au lit, je réfléchis à plein de choses. Je passe du téléphone à l'ordi. Je lis. Je regarde des vidéos. Pour moi, c'est un temps de production et d'enrichissement culturel et personnel. » Camille: *« J'en profite pour faire autre chose: être avec mon chat ou mon chien, regarder le plafond ou bien des films ou des séries sur mon ordinateur portable ou sur mon téléphone, envoyer des SMS, aller sur Snapchat, Instagram... Je fais mes devoirs, les travaux de groupe. Sans avoir à bouger. J'arrête vers 2 heures du matin. »* A noter, et c'est important, que ces demoiselles obtiennent des résultats très nettement supérieurs à la moyenne.

Au cours de cette enquête, j'ai répertorié six façons d'occuper son lit en mode jeunes, selon l'activité du moment, avant d'en établir la nomenclature. Il y a la position du nem, déjà décrite, celle du ravioli chinois, également appelé *ha kao*, où le sujet est littéralement « bouillifié » sous sa couette, dont il a replié les bords sous lui, conservant ainsi la chaleur en totalité avec un effet assez proche de la cuisson vapeur. Il y a l'étoile de mer. Un grand classique qui, sur le dos, permet effectivement l'observation du plafond et, sur le ventre, l'inspection de l'oreiller. Mais de trop près. Variante: l'étoile de mer avec pied dehors. Je suis le père d'une jeune Louise, adepte de cette figure. Elle prétend que l'aération d'un membre inférieur favorise le rafraîchissement de

l'ensemble du corps, ce qui a été vérifié par les chercheurs américains de la National Sleep Foundation. Dont acte. Il y a, enfin, les incontournables. La Gerónimo, jambes en tailleur, couette sur le dos, à la façon de ce grand chef apache (Chiricahuas), dénommé Go Khla Yeh à sa naissance – « celui qui bâille ». Elle incite à la réflexion et autorise la prise de nourriture. La Madame Récamier, allongé sur le côté, est propice, elle, à la

Lire la suite page 4 ▶▶▶

Le mystère de la chambre close

L'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), qui ne dort que d'un œil et ne plaisante pas avec les statistiques, est formel: neuf jeunes sur dix ne vont pas au lit pour dormir

(ils téléphonent, surfent sur Internet, jouent en ligne, regardent une vidéo...), et deux tiers d'entre eux ne passent que huit heures par nuit (en semaine) dans les bras de Morphée. Cerise sur l'oreiller: 88 % pensent manquer de sommeil et 82 % avouent succomber à la fatigue. Ces données paradoxales, qui révèlent un véritable problème de santé publique,

sont le fruit d'un sondage OpinionWay pour l'INSV, réalisé en décembre 2017. Comme remède, l'INSV recommande de « ne pas aller au lit pour engager une activité prolongée », préconise l'instauration d'un « couvre-feu digital » et invite à « la pratique de l'exercice physique/sportif régulier, réparti sur la semaine ». Un doux rêve?

M. D.

« Le lit est une parade aux agressions de la modernité »

Que les ados passent leur vie au lit n'inquiète pas Pierre Lassus, 73 ans, psychothérapeute, directeur général honoraire de l'Union française pour le sauvetage de l'enfance, auteur, entre autres ouvrages, de *Petit éloge de l'enfant* (Editions François Bourin, 2017). Au contraire,

Beaucoup d'adolescents passent aujourd'hui le plus clair de leur temps au lit. Comment l'expliquez-vous ?

Pour bien répondre à cette question, il faut écarter d'emblée l'hypothèse de pathologies singulières, parfois lourdes, qui peuvent conduire à ce genre de comportement et provoquer une désocialisation, un isolement grave. Elles méritent un suivi attentif, voire un traitement. Dans les cas qui nous intéressent ici, il s'agit d'autre chose : c'est la période de retrait classique, observée chez les adolescents à ce moment de leur vie où dominent l'angoisse du devenir et les interrogations face au monde. Elle est aussi marquée par la volonté de ne pas succomber aux règles imposées par la société.

Comme Alexandre le Bienheureux, éponyme du film d'Yves Robert (1968), qui, après la mort de son épouse tyrannique, décide de ne plus jamais travailler, de ne plus rien subir et de rester au lit ?

Exactement. Cet Alexandre refuse les conventions et prouve qu'on peut vivre en toute liberté. A sa manière, il résiste. Mais c'est aussi un nonchalant naturel. Ce n'est pas toujours le cas de nos adolescents : au lit, ils travaillent, ils échangent, ils consomment. Ils y sont actifs, productifs même.

Est-ce aussi une façon de se mettre à l'écart ?

Physiquement et spatialement, oui. Mais cela n'a rien à voir avec un repli autistique. Il n'y a pas de douleur. Les ados restent connectés au monde et décident de leur mode de communication, du moment et du rythme de son usage. Le lit est un refuge – comme l'objet transitionnel, signe d'une « troisième aire », située entre le dedans et le dehors, du pédopsychiatre et psychanalyste anglais Donald Winnicott –

confortable, moelleux, agréablement odorant, rassurant, intra-utérin. C'est aussi un lieu de vie, qui protège des rigueurs du monde extérieur, auxquelles il est tellement difficile d'échapper.

Cela ressemble à une stratégie, non ?

Dans son lit, on est avec soi-même

et on décide seul de beaucoup de choses : de qui entre dans la chambre et selon quel code, de la façon d'organiser la journée, de l'heure du sommeil, de la température des lieux, en ouvrant ou en fermant la fenêtre, de l'intensité de la lumière, de la tenue adéquate. On est le maître du protocole. Les règles communes ne me satisfont pas, alors j'instaure les miennes. Je renverse l'autorité. J'en installe une autre. Comme les parents fixent de moins en moins de limites, ce sont les enfants qui le font. Pour être ou rester maître du jeu. C'est le moment de l'affirmation du moi et de la protection de son bien-être.

Cette impression de protection, elle vient du côté moelleux du lit ?

Pas seulement. N'oublions pas que les adolescents sont réellement fatigués. La croissance, le travail scolaire, les trajets, les sollicitations, la pression sociale... Être adolescent aujourd'hui, c'est bien plus éreintant et déstabilisant que dans les années 1970 ou 1980. Les jeunes doivent se reposer, se retrouver, se protéger de l'injonction permanente de performance qui les accable autant que les adultes. En définitive, le lit est une parade assez maligne aux agressions de la modernité. Elle permet de profiter du système tout en jouissant de son cocon.

Il leur arrive cependant de culpabiliser de rester autant au lit...

Mais changent-ils leurs habitudes pour autant ? Non.

En tant que parent, il n'y a donc pas de raison de s'inquiéter ?

Je vous l'ai dit : tant qu'il n'y a pas de pathologie avérée, l'affolement des parents est injustifié. De même, la réponse autoritaire n'a aucun intérêt. Ses effets sont temporaires. S'attaquer au symptôme, ce n'est pas résoudre le problème. La bonne question est : à quoi sert le symptôme ? Eh bien, il signale une période de vie très complexe (dont les adultes ont sans doute oublié la difficulté), tout en protégeant celui qui en est le sujet.

Ces adolescents, devenus grands, vont-ils garder le lit toute leur vie ?

Mais non. Ce comportement est un exercice de liberté, de mise à l'abri le temps d'achever sa formation. Au fond d'eux, ils pensent : « Je changerai quand je sentirai que le moment est venu. » Pour l'instant, il ne l'est pas. Bien sûr,

il y aura des Tanguy dans le lot, ces jeunes adultes, mis en scène par le cinéaste Étienne Chatiliez (2001), qui ne parviennent pas à quitter le domicile familial et vivent aux crochets de leurs parents, comme le rémora, ventosé au ventre du requin, mais ce sont des exceptions.

Que dire aux parents qui, parfois, s'impatientent et s'énervent face à ces adolescents alités ?

Je ne vois décidément rien de négatif dans ce séjour prolongé au lit. Que les parents s'en soucient est dans l'ordre des choses. Mais leur inquiétude, quand elle est excessive, en dit long sur eux, sur leurs angoisses, leurs obsessions et leurs projections. Le véritable problème est peut-être là...

Propos recueillis par M. D.

»»» Suite de la page 2

lecture. « C'est stylé », décrètent, à son sujet, nos amis les adolescents, ajoutant : « Okéim ! » Prononcez : « Au calme ! », sous peine de faire votre âge.

Seule la culpabilité parvient parfois à perturber le maintien de ces postures et à rompre cet emploi du temps en trompe-l'œil.

« J'ai des remords parce que je rate des rendez-vous avec mes copains, des soirées avec ma famille. Je reste dans mon lit jusqu'à la dernière minute. Je suis tout le temps en retard », confesse Camille. « A une époque, ça m'a inquiétée, reconnaît Romane. Je me renfermais sur moi. Je n'avais plus aucune raison de sortir : j'avais tout à portée de la main. Mais ça m'a poussée à utiliser ce temps-là, à en faire un temps de partage et de curiosité. »

Du côté des parents, on ne comprend rien. On s'inquiète, car aucune stratégie ne fonctionne. Ni la tendresse ni la menace. Ni les discussions ni les sanctions. Ni l'exemple ni la supplique. « Je n'ai rien contre une grasse mat de temps en temps. Mais là... A ton âge, j'étais debout à 5h30 pour aider mon père sur les marchés. Tu pourrais faire un effort au lieu de rester couché à attendre que ça se passe », a lancé Yves, 59 ans, à son fils Azzaro. Réponse : « De toute façon, allongé, c'est comme debout mais sur le dos. »

Du côté des parents, on ne comprend rien. On s'inquiète, car aucune stratégie ne fonctionne

Lorsqu'on tente de l'extirper de son lit, Camille se munit d'un regard sombre, semblable à celui du Marsupialami, mammifère à ressort imaginé par le dessinateur André Franquin, lorsqu'il entend les innombrables malfaisants de la jungle palombienne s'approcher de son nid. Assez efficace. En cas de récurrence, Camille, à l'instar du ténébreux animal, nouerait volontiers

l'extrémité de son appendice caudal préhensile en forme de poing avant de le comprimer puis de le déplier hyper vite pour asséner une percutante série de jabs aux importuns. Mais Camille est dépourvue d'appendice caudal préhensile. Elle se contente donc d'émettre un grognement significatif ou de formuler une promesse mensongère,

genre « J'arriveuh ! », alors que non, pas le moins du monde. Les négociations promettent de durer.

« Quand je travaillerai, que j'aurai une famille à faire vivre, je serai obligée d'arrêter ça », admet Camille. Alléluia ! Nous sommes sauvés. Il est levé le divin enfant ! Pas si vite. « Ça durera vingt ans, reprend-elle. Après, je serai vieille et je pourrai recommencer. » Qu'elle se rassure : il n'est pas obligatoire d'attendre la retraite. Driss, 27 ans, qui finit ses études d'architecture et vit à nouveau chez sa mère après une rupture amoureuse, ne dit pas le contraire : « Lorsque j'étais en couple, c'était compliqué. Dans ce cas, il faut partager le lit et ce n'est plus le même chez-soi. Depuis mon retour à la maison, je me suis remis dans le rythme. Je continuerai tant que ce sera possible. »

Il faudra vous y faire : le monde n'appartient plus à ceux qui se lèvent tôt. Quant à l'avenir, c'est pareil. De toute façon, ces maximes n'ont jamais eu aucun sens. Elles ont été forgées par l'internationale des exploités, sinon par le lobby des marchands de réveil-matin. Ainsi, Marcel Proust, qui longtemps s'est couché de bonne heure, passait lui aussi le plus clair de sa vie au lit, écrivant la nuit, dormant le jour – peu –, sans cesse en recherche. Vous pensez vraiment qu'il a perdu son temps ?

Le matelas, mode d'emploi

Sébastien Comeau, 49 ans, est directeur de collection de Grand Litier, enseigne nationale qui détient 113 magasins spécialisés, et lui-même responsable de deux de ces points de vente, à Tours et à Nantes. Il rappelle aux parents les précautions à observer au moment de renouveler la literie des adolescents cavernicoles.

« Il n'existe pas de matelas spécifiquement destiné à un usage intensif, tel que celui d'un jeune qui passerait sa vie au lit. Il faut simplement garder en mémoire que, dans ce cas, la literie vieillira plus vite. Attention, la durée de vie d'un matelas est de dix ans. Arrivé jusque-là, il a déjà perdu 30 % de ses qualités. Une utilisation soutenue abrégera ce délai

et doit précipiter le renouvellement. Les premiers signes de fatigue sont facilement visibles : c'est la déformation ou l'accentuation excessive du creux. Puis viennent l'usure du couffin et le tassement des garnissages. Tous ces phénomènes amoindrissent le confort en diminuant l'élasticité et la qualité du soutien, plus

particulièrement celui des lombaires. Or, le dos est très sollicité au moment de la croissance. On doit le protéger. Changer de matelas est aussi une question d'hygiène. Quand on dort, on transpire, et cette transpiration finit par altérer les matériaux qui composent l'âme du matelas : le latex, le polyuréthane ou les ressorts ensachés. Au moment du choix, il faut garder à l'esprit que l'adolescent va grandir et grossir. Il est donc préférable de s'orienter vers des modèles dont les propriétés - densité, portance, confort - seront durables. L'investissement sera plus important tout en restant raisonnable, entre 350 € et 650 € pour un modèle en 140 x 190, mais on le conservera bien plus longtemps. Par ailleurs, on observe que le lit double s'impose de plus en plus tôt comme la norme chez les jeunes. Passé le temps du lit de bébé et celui du lit d'enfant, vers 10-12 ans, les préadolescents réclament un grand lit. Les parents cèdent et c'est normal. Mais nous sommes là face à un marché d'équipement. Le souci qualitatif vient après. Or, il faut rester très vigilant. Un mauvais

lit est source de bien des problèmes. La literie française, qui est d'un très bon niveau technique, équivalent à celui des Danois, des Suisses et des Allemands, dont le savoir-faire est reconnu, propose d'excellents modèles. Les produits plus abordables, fabriqués en Europe du Sud, au Moyen-Orient ou en Asie, ne répondent pas au même cahier des charges.

Côté sommier, pas de gros soucis, les plus qualitatifs accompagneront sans problème le vieillissement du matelas. Concernant les oreillers, les solutions proposées par les fabricants répondent à toutes les exigences de confort ou d'ergonomie. En revanche, il faut s'attarder sur la question de la couette. Qu'elle soit garnie de fibres synthétiques ou de duvet naturel, elle conservera ses qualités thermiques, à la condition absolue de n'être jamais tassée, écrasée, aplatie... Sinon, elle ne servira plus à grand-chose. Il n'est donc pas recommandé de s'asseoir dessus en tailleur ou de s'en servir comme surmatelas. Il faut rester dessous. Impérativement. »

Propos recueillis par M. D.

KOALA, ESCARGOT, OPOSSUM, TATOU...

Bestiaire des gros dormeurs

Si le petit d'homme passe désormais une grande partie de sa vie au lit et devrait y observer entre huit et dix heures quotidiennes de sommeil pour parachever sa croissance, il ne détient pas pour autant le record du monde en la matière. L'anthropologue doit s'incliner devant le zoologue, car c'est le koala, ce marsupial arboricole herbivore endémique d'Australie, qui semble s'imposer comme champion toute catégorie.

Le soyeux luron empile vingt heures de roupillon et d'activités ralenties, bien accroché à son eucalyptus dont il mâchouille les feuilles en baillant. Ça vous rappelle quel-

qu'un? D'autant plus qu'à l'instar de votre ado, le koala prend la mouche à la moindre remarque et, dès lors, émet des grognements dont la sonorité étonnamment rauque évoque les effets de la mue sur la voix des enfants. On s'y croirait.

La suprématie de cette peluche mammifère est contestée par certains escargots. Quand ils sont de Bourgogne (*Helix pomatia*), de Quimper (*Elona quimperiana*) ou de Vénétie (*Helix cincta*), il leur arrive d'hiberner entre trois et six mois. Le reste du temps, ils se traînent. Tiens donc... Quand ils sont natifs du désert du Néguev (Israël) ou du Sinaï (Égypte) et

se nomment alors *Sphincterochila boissieri*, leur retraite hypothermique peut durer jusqu'à trois années d'affilée. De quoi faire baver le koala et reproqueviller fissa qui vous savez au plus profond de son pieu.

On pourrait encore citer l'exemple de l'écureuil, adepte de la microsieste à répétition, au point de cumuler quatorze heures de sommeil par jour. Ou celui de l'opossum, ce cousin à nez pointu du koala, qui travaille la nuit et en écrase dix-huit heures de rang le jour. Ou bien, enfin, celui du tatou géant, tapi dans son trou

dont il ne s'extrait que péniblement pour se ravitailler en fourmis ou ter-

mites. Mais tout ça ne ferait qu'aggraver la situation. Ces fables à base d'animaux n'ont aucune morale.

A moins de convoquer la girafe. Intéressante, la girafe. Palpitante, vertueuse. Ne ferme pratiquement jamais l'œil. Toujours prête à l'action. Condamnée au qui-vive perpétuel par son profil de victime préférée d'une kyrielle de prédateurs jamais rassasiés. Résultat : moins de deux heures de sommeil par séquences de dix minutes et, qui plus est, debout. Histoire de décamper à toutes jambes à la première alerte. Tentons la girafe. « Ah ouais, la girafe... soupire l'adolescent. Comme ma Sophie en caoutchouc, quand j'étais petit? Je m'en souviens : on me la donnait pour que je me fasse les dents, mais moi j'adorais la prendre dans mon lit pour jouer pendant des heures. » D'accord.

M. D.