

**DR SYLVAIN MIMOUN**  
PASCALE ORFÈVRE PARACHINI

# ***RESTONS FERMES !***

**Après le Viagra<sup>®</sup>,  
les nouvelles solutions  
scientifiques pour faire face  
à ses problèmes d'érection**

● Éditions  
**EYROLLES**



## **RESTONS FERMES !**

L'histoire de Marc que l'on va vous raconter pourrait être la vôtre, aujourd'hui ou demain. En effet, le dysfonctionnement érectile touche bien plus d'hommes que ce que nous croyons. Et tout comme beaucoup de personnes concernées par ce problème, Marc, qui rêve d'avoir à nouveau des relations sexuelles simples et sans angoisse, est en souffrance. Car son sexe ne répond plus (ou plus très souvent). De médecin en médecin, sa quête pour comprendre ce qui lui arrive et retrouver sa fermeté chérie ne fait alors que commencer.

À travers son histoire romancée, c'est toute la mécanique du dysfonctionnement érectile que vous découvrirez, mais aussi les différents traitements existants et la réponse adéquate apportée par la technologie des ondes de choc.

### **UN LIVRE DÉCOMPLEXANT SUR UN SUJET ENCORE TROP TABOU**

**Sylvain Mimoun** est gynécologue, psychiatre et andrologue et préside la Société française de gynécologie psychosomatique. Il est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages autour du sexe, de l'amour, du corps et du bien-être dont *L'Égoïsme partagé*, paru chez le même éditeur.

**Pascale Orfèvre Parachini** est concepteur-rédacteur et dirige une agence conseil en communication. Elle a co-rédigé l'ouvrage avec Sylvain Mimoun.

**Restons fermes !**

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Création de maquette et mise en page : Soft Office  
Illustrations : Novelator

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles 2019  
ISBN : 978-2-212-57044-1

DR SYLVAIN MIMOUN  
PASCALE ORFÈVRE PARACHINI

# Restons fermes !

● Éditions  
EYROLLES



# Sommaire

<i>Avant-propos</i> .....	7
1 – Le jour où j’ai découvert que mon sexe n’obéissait plus à mes demandes les plus intimes.....	9
2 – Mais enfin, comment tout cela fonctionne-t-il?.....	47
3 – Je pense avoir trouvé le coupable et je compte bien ne pas en rester là.....	87
4 – Je suis plein d’espoir.....	107
5 – Je ne sais plus quoi faire....	125
6 – Ce cher Emmanuel... Hier, je copiais sur lui pour ne pas perdre mon honneur bien-aimé; aujourd’hui, je vais copier sur lui pour retrouver ma fermeté chérie.....	137
7 – Je sens que les ondes de choc vont devenir mes meilleures amies pour la vie.....	159
<i>Annexe</i> . Pour en savoir plus sur le traitement de la dysfonction érectile par les ondes de choc.....	185





## *Avant-propos*

J'ai rencontré Marc en consultation il y a cinq ans, il se plaignait de pannes sexuelles de plus en plus fréquentes, il ne savait plus à quel saint se vouer... Pour lui, le diagnostic s'est construit comme des «poupées russes», quand il découvrait une cause, elle était englobée dans une autre, ce qui lui a permis de mieux se comprendre au fur et à mesure de la complexification de son histoire. C'est par ces épisodes intriqués que son vécu m'a paru être un bon exemple de l'histoire de la dysfonction érectile (en particulier quand on recherche l'amour avec un grand A). Nous avons donc décidé avec Pascale d'écrire son histoire.

La particularité de ce cas, qui est de plus en plus courant aujourd'hui, c'est que le patient ne souhaite pas un diagnostic, mais savoir comment faire «pour que ça marche»! Et Marc, en effet, n'attendait pas le diagnostic du diabète avec l'explication du bilan et la mise en place du traitement, mais il attendait que les érections reviennent, et qu'elles tiennent! Il lui a fallu comprendre ce qu'il lui arrivait pour pouvoir agir en conséquence efficacement.

Avoir une relation affective et sexuelle comme pourrait le souhaiter tout un chacun. C'est en ce sens que les «nouveaux» traitements agissent, non seulement sur ce qui est pathologique mais aussi sur ce qui est fonctionnel (ce qui ne fonctionne pas). Le patient sexuel moderne sait ce qu'il veut et est prêt à tout pour que ça marche, c'est ce qu'il demande à la médecine actuelle...

Restons fermes !

L'histoire de Marc peut servir d'exemple à M. Tout-le-monde pour comprendre ce qui lui arrive, mais surtout pour savoir comment sortir de ce problème.

Je vous souhaite une bonne lecture...

Dr Sylvain Mimoun

# 1

## Le jour où j'ai découvert que mon sexe n'obéissait plus à mes demandes les plus intimes

Bonjour. Moi, c'est Marc. Mon sexe, lui, n'a pas de prénom. Au vu de notre degré de proximité et de nos années d'échanges intimes, j'aurais pu lui trouver un petit nom. Genre Frédo ou Jean-Bernard. Ou plus élégant, Charles par exemple. Mais cela ne m'a jamais vraiment branché. Une certaine distance, bienveillante bien sûr, nous assure à tous deux une forme de respect mutuel.

Quand je repense à ma jeunesse, je peux dire que franchement tout se passait bien entre nous. On entretenait une relation plus qu'amicale. On échangeait, on se comprenait sans même se parler, bref tout allait pour le mieux dans le meilleur des mondes.

Nous partagions de grands moments de plaisir à nous tout seuls, et c'était déjà pas si mal. Enfin bon, au bout d'un moment, je dois bien reconnaître qu'il manquait tout de même quelqu'un.

La période d'adolescence, jugée complexe pour beaucoup, m'offrit de rencontrer pas mal de filles. Et je goûtais avec délice aux plaisirs du sexe. Mon fidèle compagnon était toujours en

pleine forme. Je ne dirais pas qu'il était au garde-à-vous, mais c'est tout comme.

Avec certaines filles, j'appris beaucoup. Sur la séduction et les jeux du corps. Avec d'autres, je m'ennuyais. Il y avait des rencontres fades, d'autres joyeuses. Mais le point commun de tous ces échanges, c'était le plaisir de l'aventure.

J'adorais les instants de la découverte. On se rencontre. On se parle. On commence à s'apprécier. On échange sur des tas de sujets. On est surpris par des points communs ou des points de divergence. On rit, on s'engueule. Et puis on fait l'amour, et là, on découvre une autre part de l'autre et de soi-même. Après les regards, il y a les parfums, la peau, les sensations, les souffles courts, le front qui perle, le cœur qui bat, les mains, la bouche, les caresses. Et le reste.

J'avais parfois envie que ça dure toujours. Que jamais ne cesse une relation ou une autre. Parce que je me sentais tellement vivre et vibrer dans les bras d'une fille.

Il y en eut plusieurs avec qui je rêvais de pouvoir tout partager pour l'éternité, les grands moments de la vie, surtout les meilleurs bien sûr. De leur faire l'amour, toujours. De leur donner du plaisir, tout le temps. De les faire jouir. De ressentir une infinité de sensations. Comme celle de la peau qui se hérissé sous les caresses. Ou du grand bond dans un ciel bourré d'étoiles. J'avais alors l'impression d'avoir accès à une part du paradis.

Bien sûr, il y eut d'autres fois où, dès les premières danses des corps, je ressentais une forme de dysharmonie. L'alchimie n'y était pas. Je bandais, oui, on faisait l'amour, mais il n'y avait pas d'étincelle. Elle était belle, mais ça ne suffisait pas. Ce n'était la faute de personne. On n'insistait pas et on s'arrêtait là.

J'ai donc eu la chance de vivre des tas d'histoires, durant des années. Et de bander à chaque fois, mon fidèle sexe toujours à mes côtés.

Et puis un jour j'ai rencontré Betty. Et il m'a semblé que tout était différent. La vie en 3D. Mon cœur vibrait beaucoup plus fort que toutes les autres fois.

J'étais très amoureux d'elle, et elle m'aimait aussi de son côté. Enfin je crois. Je n'avais plus envie de faire le papillon. J'avais trouvé avec Betty un équilibre qui me convenait parfaitement. Et mon sexe participait largement à cette félicité.

On faisait assez souvent l'amour. On était jeune et en pleine forme. Et je ne me posais absolument aucune question. Quand j'avais envie de bander je bandais et cela me paraissait complètement normal, voire banal. Faire l'amour, c'était bien sympa, et cela faisait partie des bons moments de la vie comme faire la fête, passer une soirée à rire avec des amis, offrir un cadeau ou en recevoir un.

Nous avions tous deux des jobs qui nous occupaient et nous plaisaient bien. Betty était traductrice et travaillait à la maison. Nous avons trouvé un cocon sympa où vivre des jours heureux à la campagne, en périphérie d'une ville très agréable. De mon côté, j'avais monté un bureau de conseil en placements financiers avec mon vieux pote Rémi.

Très vite je fus assez accaparé par mon job. Je me rends compte aujourd'hui que j'aurais dû consacrer plus de temps à notre couple. Mais je n'ai rien vu venir. La vie m'a emporté. Et je me suis laissé embarquer.

Chaque année redémarrait sur les chapeaux de roues. On venait à peine de s'embrasser pour Noël que déjà on fêtait le 1<sup>er</sup> de l'An. On terminait tout juste quelques jours de ski que le printemps arrivait et que l'on prévoyait les vacances d'été. Tout en bossant comme des dingues. Et déjà c'était la rentrée.

On avait une trentaine d'années quand on décida d'avoir un enfant. À l'époque déjà on faisait l'amour de façon plus épisodique. On avait largement freiné sur nos ébats des débuts.

Parfois, on ne se touchait quasiment pas durant huit à dix jours. Sans jamais anticiper que cela pourrait nous éloigner l'un de l'autre. On faisait surtout l'amour quand on était en vacances.

Très rapidement un petit Léo est né. On était très heureux bien sûr, mais on ne profitait pas vraiment de l'instant présent. Tout nous semblait normal. On avançait. Mais on fuyait aussi un peu l'essentiel de nos vies. On se concentrait davantage sur l'organisation fonctionnelle des journées que sur les bonnes raisons qui avaient fait que nous avions eu envie un jour d'être un couple : l'amour, la joie d'être ensemble, le partage de valeurs communes, la richesse des expériences de chacun, le respect des besoins de l'autre, la construction de projets, la tendresse, l'écoute... et l'entente sexuelle.

Avec le recul, je pense pouvoir dire aujourd'hui que Betty a commencé à s'ennuyer avec moi. Plusieurs années après la naissance de Léo.

J'avais arrêté de nourrir notre histoire. Je passais moins de temps avec elle. Enfin, avec nous deux. On vivait côte à côte comme des associés, pas comme des amoureux.

Je me préoccupais beaucoup de mon travail, et quand j'avais du temps de libre, je le consacrais à mes activités, mon sport, mon bricolage, un bouquin que je voulais absolument lire durant le week-end. On n'avait plus de projets en commun. Quand elle me faisait des propositions, je pensais toujours que je n'aurais pas assez de temps pour les assumer, et je lui conseillais d'en parler plutôt à ses amis ou à son frère qui avait plus de libertés que moi. Et les années sont passées.

Betty n'a pas réagi. Elle n'a pas vu arriver son ennui. J'aurais dû lui dire combien je l'aimais, mais je pensais qu'elle le savait sans que j'aie besoin de le lui dire. Je me disais qu'en m'occupant de la maison, en travaillant dur pour assurer les rentrées d'argent, et en étant en accord avec elle sur l'éducation de Léo, je faisais exactement ce qu'elle attendait de moi.

J'aurais dû lui faire l'amour plus souvent. Mais, la plupart du temps, nous étions fatigués le soir au moment de nous coucher, et on préférerait dormir. D'autant plus qu'on s'affalait devant la télévision jusqu'à plus de minuit. Le matin, nous nous levions tôt pour aller travailler, et une fois que le réveil avait sonné, il était hors de question de consacrer du temps à une petite partie de sexe. Le week-end, nous étions tous les trois avec Léo, et on n'aurait jamais pensé à prendre du temps pour faire l'amour dans la journée. On attendait les vacances pour cela, et encore, si on réservait une chambre d'hôtel pour trois avec le gamin, on faisait une fois de plus l'impasse sur nos instants d'intimité.

Bien sûr, aujourd'hui je me rends compte que ces moments-là nous auraient rapprochés si on avait bien voulu les attraper. Nous avons tout ce qu'il faut pour être heureux à partir du moment où on veut bien le regarder. Par exemple, je bandais toujours avec une extrême vigueur et je ne pensais pas à m'en féliciter. Rien que cela aurait pu me rendre joyeux. Au bureau, dans la journée, j'aurais pu me dire des tas de fois : « Tiens, ce soir, mon vieux Marc, tu vas retrouver ta petite femme et ton Léo, quelle chance tu as ! Tu vas passer une soirée sympa et tu vas faire l'amour à Betty, ça va être top. Tu vas la faire jouir et la rendre heureuse. Elle viendra ensuite tendrement dans tes bras protecteurs et vous pourrez vous endormir sereins. » Eh bien non, idiot que je suis, j'ai laissé tout cela sur le bord du chemin sans jamais m'en réjouir ni faire ce qu'il faut pour le conserver.

Un jour, Betty m'a dit qu'elle avait besoin de me parler. Quand j'y repense, ce jour-là on a pris le temps. Quel paradoxe ! Ça prouve bien que le temps, on aurait pu le prendre des tas de fois pour se consacrer à nous deux.

Elle m'a dit qu'elle me quittait, que cette vie ne lui convenait plus. J'étais abasourdi. Je ne comprenais rien. Je la regardais en me disant que j'étais en train de faire un cauchemar, que je n'étais pas dans le réel.

Elle partait habiter chez sa copine Lucie qui a un petit garçon, les deux gars seraient un peu ensemble, et elle aurait du temps pour réfléchir et prendre du recul, et peut-être déciderait-elle de revenir. On ne s'est même pas disputés, ça n'en valait pas la peine.

Bien sûr, elle n'est jamais revenue. J'ai pourtant utilisé tous les arguments que j'ai pu pour la retenir. Je lui ai parlé de notre petit gars, de nos bons moments, de l'envie que j'avais de vieillir avec elle, de ce que je ressentais pour elle, je lui ai dit qu'elle était la femme de ma vie, que je l'aimais. Je lui ai dit aussi que c'était une erreur, qu'on allait tous le regretter. Qu'elle devait prendre le temps de la réflexion, que je serais patient, que je ferais tout ce que je peux pour que notre relation redémarre, peut-être essayer de vivre autrement. Elle a écouté, mais rien ne l'a fait fléchir. Je voyais qu'elle avait pris sa décision. J'aurais pu dire n'importe quoi, elle avait déjà tracé la route devant elle, et je ne faisais pas partie du programme.

Je lui demandai alors si elle avait rencontré quelqu'un d'autre. Cette idée me paraissait insoutenable. Imaginer un seul instant Betty dans les bras d'un autre homme me faisait l'effet d'une bombe nucléaire. Elle m'assura que non, et je voyais bien qu'elle me disait la vérité. Je lui connaissais pas mal de défauts, comme on en a tous, mais je savais que parmi ses qualités il y avait la loyauté.

Une fois notre discussion terminée, j'ai senti comme un gouffre s'ouvrir sous mes pieds. Le vide absolu. Un espace béant de douleur. À l'image d'un mauvais film qui refuserait de se terminer. J'étais terrifié.

J'ai commencé à accumuler des tonnes de culpabilité. Mais qu'avais-je fait ? Bien sûr, nous étions deux. Je n'avais pas vu les choses arriver, mais Betty n'avait pas réagi non plus. Elle aurait dû m'alerter plus tôt, quand il était encore temps de réagir et de changer les choses. Elle s'était doucement enfoncée dans



son ennui, bâtissant des projets en dehors de nous. Et moi, je n'avais pas voulu le voir. Mais je l'aimais encore et je me sentais extrêmement fautif.

Une grande sensation de solitude s'est ensuivie. Et m'a retenue dans sa toile. J'étais entouré, mais, au fond, je me sentais extrêmement seul. Il y avait Léo, et aussi tout mon entourage proche, ma famille, tous ces gens que j'aime et qui m'apprécient. Rien n'y faisait. Mes potes tentaient de me divertir, mais je ne pensais qu'à Betty. Je l'imaginai partout où j'allais, et en particulier dans les lieux où nous nous retrouvions ensemble, une rue, une boutique, un chemin de forêt, un ciné, un resto, il y en avait tellement !

Je me sentais tel un loup solitaire, abandonné par sa meute. Je retrouvais toutes mes angoisses d'enfant que je pensais avoir dépassées. C'était l'horreur.

Le matin, je me réveillais après une nuit en pointillé en me rappelant vaguement que ma vie ne me rendait plus joyeux. Et dès les premières secondes de reprise de conscience je me souvenais pourquoi. Je me traînais jusqu'au bureau, où Rémi tentait de me redonner le sourire sans grand succès. Je faisais de mon mieux, mais cela ne donnait pas grand-chose.

J'avais du mal à me concentrer sur mon travail et à prendre ne serait-ce que de petites décisions. Je mangeais, ou plutôt j'avalais comme un ogre tout ce qui se présentait à moi, et de préférence du sucre et du gras. J'ingurgitais des tonnes de chocolat le soir et je prenais de gros desserts à tous les repas de midi. Généralement, je complétais mes plats au restaurant du coin par une assiette de frites et je me bourrais de pain. Quand j'avais soif, je buvais un Coca ou un soda, sinon des jus de fruit bien sucrés.

Je ressentais en permanence une énorme fatigue, comme si je devais soulever des tonnes de pierres à chacun de mes pas. Le soir, quand Léo n'était pas avec moi (nous avions décidé d'une

garde partagée, et, à quinze ans, notre fils s'y était parfaitement adapté), je tentais parfois des sorties, en me forçant un peu. Mais je ressassais sans arrêt. En traînant avec moi des tonnes de culpabilité et en en voulant aussi à Betty. Je tournais en rond. Sans aucune passion pour rien. Quel pauvre lascar je faisais !

Il est clair que j'avais du mal à accepter la situation, et cette non-acceptation me piégeait. Elle m'empêchait d'avancer. Je n'arrivais pas à me faire une représentation de ma nouvelle vie à venir. De l'entrevoir, pourquoi pas, belle et joyeuse.

Je savais que le chagrin n'allait pas s'estomper rapidement. Mais je n'imaginai pas qu'il allait me falloir une année entière pour arriver à dépasser ma tristesse.

Sur les conseils de ma vieille copine Louise, je finis par aller rendre visite à mon généraliste pour me faire aider médicalement. L'idée ne m'emballait pas, mais il fallait que je sorte de mon marasme.

Je décrivis mes symptômes au médecin qui m'écouta avec beaucoup de sensibilité, ce que j'appréciai beaucoup. Chaque personne qui acceptait d'entendre ma tristesse prenait une importance considérable à mes yeux. Je remercie encore chacune d'elles aujourd'hui de l'aide qu'elles m'ont apportée à l'époque.

J'expliquai que je me traînais pas mal, que je ressentais sans arrêt de la fatigue. Qu'à peine arrivé au bureau le matin, je ne pensais qu'à retourner me coucher. Que j'avais des pensées moroses. Que je me jetais sur la nourriture. Que je n'avais aucun projet à court terme et encore moins à long terme. Que je manquais totalement de perspectives.

Je me faisais l'impression d'être une mouche qui se cogne à une vitre et bat des ailes sans trouver le chemin de la sortie, là où il y a de l'oxygène.

Ce bon vieux docteur m'annonça que je m'offrais une belle dépression. Il fut plutôt rassurant en m'expliquant que le

processus était dans l'ordre des choses, et que cette période, aussi douloureuse fût-elle, pouvait également être constructive. Et, bien sûr, qu'il allait m'aider.

Il me proposa un traitement antidépresseur à base de fluoxétine, le Prozac. Il m'expliqua que la fluoxétine appartient à la classe des médicaments que l'on appelle les « inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine », la sérotonine étant un neurotransmetteur qui permet de conduire l'influx nerveux entre les neurones. En agissant sur le système nerveux central, la sérotonine régule les comportements tels que l'humeur, l'émotivité, l'agressivité, le sommeil, les troubles alimentaires.

Le médecin me rédigea une ordonnance. Et j'allai tout droit à la pharmacie pour acheter les médicaments qu'il m'avait prescrits. Je commençai alors un traitement de Prozac associé à un tranquillisant. J'étais parti pour une aventure chimique de douze mois.

Je dois dire ici que ce traitement m'a aidé. Cela a pris un peu de temps, mais graduellement je me suis senti plus joyeux. J'ai repris confiance en moi. Je voyais la vie différemment, je devenais plus optimiste.

J'ai eu de moins en moins envie de me coucher à tout bout de champs pour oublier ce qui m'était douloureux dans la vie. Je décidai de ranger les vieilles photos et de ne plus me faire du mal en les manipulant. Je recommençais à sonder mes placards pour m'habiller et être un peu plus élégant, j'arrêtai progressivement de porter sans arrêt le même pull gris qui me semblait si rassurant, comme si je ne pouvais porter que cela la semaine comme le week-end. Je me rasais tous les jours, je ne laissais plus un début de barbe s'installer, l'air de rien. Je retournais chez le coiffeur.

Les semaines passaient, et j'eus à nouveau envie de sortir le soir. Rémi m'embarquait souvent pour des petites bringues qui se terminaient tard dans la nuit. Sa femme était souvent en