

DR SYLVAIN MIMOUN
FRANÇOIS DUCROUX

L'ÉGOÏSME PARTAGÉ !

PRÉFACE DU DR MICHEL CYMES

Le secret
des couples heureux

EYROLLES



Penser aussi à soi pour être bien à deux !

Le docteur Mimoun, gynécologue et thérapeute de couple depuis plus de 25 ans, a aidé de nombreux couples en crise à retrouver le chemin de l'harmonie. Accompagné de François Ducroux, il expose six grands principes pour être heureux en couple et traverser les inévitables disputes qui surgissent tout au long de la vie à deux.

- Bannir la loi du « tout ou rien »
- Agir d'abord, penser ensuite
- Comment réagir en cas d'infidélité ?
- Réajuster l'éducation qui nous rend malheureux
- Toutes les vérités ne sont pas bonnes à dire !
- Vivre l'instant présent

Riche en témoignages forts de patients, cet ouvrage vous fait pénétrer sans tabou dans l'alcôve du cabinet du docteur Mimoun.

Le docteur **Sylvain Mimoun** est gynécologue, andrologue et psychosomaticien. Il est directeur du Centre d'Andrologie à l'hôpital Cochin et responsable de l'Unité de gynécologie psychosomatique à l'hôpital Robert Debré. Il est également président de la Société française de gynécologie psychosomatique. Auteur d'une vingtaine d'ouvrages, il participe à de nombreuses émissions de radio et de télévision.

François Ducroux est journaliste et réalisateur de documentaires scientifiques. Il a été rédacteur en chef d'émissions d'investigation.

**« Soyez heureux,
votre conjoint vous dira merci ! »**

MICHEL CYMES

**L'ÉGOÏSME
PARTAGÉ !**

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et mise en page : Sandrine Escobar

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 l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2018
ISBN : 978-2-212-56768-7

DOCTEUR SYLVAIN MIMOUN

FRANÇOIS DUCROUX

PRÉFACE DU DOCTEUR MICHEL CYMES

L'ÉGOÏSME PARTAGÉ !

EYROLLES



Préface

Vivre longtemps heureux en couple, avec une sexualité épanouie ... Mission impossible de nos jours ? Sylvain Mimoun, qui a longtemps été mon complice dans « Le Magazine de la Santé », a développé au fil de ses consultations de sexologie une philosophie du couple qui peut surprendre, mais qui fait déjà ses preuves.

Sa clé du bonheur tient en une formule à première vue déroutante : « l'égoïsme partagé ». À rebrousse-poil du bonheur fusionnel et de la sacro-sainte transparence en vogue actuellement, ce principe iconoclaste a déjà permis à de nombreux couples de raviver leur flamme.

Ce livre reprend les maximes du Dr Mimoun, les « Mimouneries » comme je les appelais dans notre émission. Des formules un brin provocatrices, destinées à nous remettre en question, à nous faire réfléchir sur ce que vivre en couple signifie. Et à trouver des solutions. Un contentieux qui ne passe pas avec votre conjoint ? « Il ne

faut pas régler ses comptes, mais régler la situation ! » Une infidélité qu'on brûle d'avouer à l'autre ? « Demandez-vous si cela va profiter ou nuire à votre couple. » Une panne d'érection ? « Il faut d'abord remettre le corps en marche, la tête suivra ! »

L'égoïsme partagé ? La formule n'est pas si contradictoire qu'il y paraît : pour être bien à deux, il faut d'abord être bien soi-même. Un principe qui peut s'appliquer aussi bien à la vie en couple qu'aux relations dans le travail. En toutes circonstances, se recentrer sur soi-même pour ne pas être dépendant de l'autre.

Ce livre est aussi une plongée inédite dans les secrets d'alcôve des Français : les témoignages recueillis par Sylvain Mimoun dans l'intimité de son cabinet. Vous vous y retrouverez, car les couples commettent souvent les mêmes erreurs et trouvent les mêmes solutions.

Prêt pour l'égoïsme partagé ? La démarche, à l'encontre de la pensée dominante, vous demandera un petit effort. Lire ce livre, c'est vous lancer dans une gymnastique physique et mentale, avec les conseils du Dr Mimoun qui vous aidera à trouver les clés du bonheur.

Soyez heureux, votre conjoint vous dira merci !

Michel CYMES

Sommaire

Préface	5
Introduction	13
1 <i>Bannir la loi du « tout ou rien »</i>	15
Comment affronter les premiers nuages	18
<i>Explorez le territoire de l'autre</i>	19
<i>Apprivoisez la famille de l'autre</i>	22
Comment éviter l'usure	23
<i>Complimentez l'autre quand il fait un effort</i>	23
<i>Ne tombez pas dans le piège de la toute-puissance</i>	27

« Tu veux ou tu veux pas ? » Le sexe en otage	29
Vos parents ou sa bande : comment choisir ?	32

2 *Agir d'abord, penser ensuite* 35

Que faire quand une dispute éclate ?	37
Allez faire un tour !	38
Respirez par le ventre !	39
Quand le sexe dysfonctionne	40
Côté homme : la panne d'érection	40
Le Viagra® : en prendre oui, en parler non !	41
Mesdames, à vous de jouer !	44
Côté femme : il y a une vie après la ménopause !	45

3 *L'infidélité, et après ?* 49

En cas d'adultère, il faut régler la situation, pas régler ses comptes	51
Pourquoi est-ce une mauvaise idée de se venger ?	52
Comment ne pas céder à la colère ?	55

La question essentielle : tenez-vous à votre relation ?	56
Les trois erreurs à éviter	58
<i>Erreur n° 1 : ébruiter l'affaire</i>	58
<i>Erreur n° 2 : passer de victime à bourreau</i>	59
<i>Erreur n° 3 : la tentation de Big Brother</i>	61
Bien gérer les retrouvailles	64
<i>Adoptez l'égoïsme généreux !</i>	65
<i>Quand et comment débriefer ?</i>	66
<i>Redonnez la priorité à votre corps</i>	69
Pourquoi éprouve-t-on le besoin de « gratter la plaie » ?	72
Le cas particulier des pervers narcissiques	74

4 Réajuster l'éducation qui nous rend malheureux 77

Gérer un décalage social ou culturel	80
<i>Idées reçues sur le rôle de l'homme</i>	80

<i>Comment combler un fossé culturel ?</i>	85
<i>La lutte des classes au sein du couple</i>	87
Le poids des apparences	90
L'image de mon conjoint est-elle aussi la mienne ?	91
Quand le sexe est tabou	93
Homme, femme : inversez les rôles !	96

5 Toutes les vérités ne sont pas bonnes à dire ! **99**

« On se dit tout » : erreur !	102
<i>Arrêtez de vous plaindre</i>	102
<i>Le mystère nourrit le désir</i>	104
<i>Faut-il avouer une infidélité ?</i>	106
<i>Parler de sexe ?</i>	108
Soyez stratégique	108
Les mots du sexe : les lire pour pouvoir les dire	109
Comment parler de ses fantasmes ?	111
Faut-il dire : « Je t'aime » ?	113

« Écoute-moi quand je te parle ! »	116
En public, ne pas jouer avec les mots	118
6 <i>Vivre l'instant présent</i>	121
Savourer chaque instant	124
Apprivoiser aussi la mélancolie	126
Ensemble, mais pas trop	128
Quand l'avenir tue le présent	129
Éviter les dialogues de sourds	132
Quand les enfants nous « empêchent de vivre »	135
<i>Familles recomposées : gare au passé</i>	137
<i>Comment gérer les enfants de l'autre ?</i>	139
Conclusion	141

