

D^R SYLVAIN MIMOUN

FRANÇOIS DUCROUX

EYROLLES ● POCHE

LE SECRET DES COUPLES HEUREUX : L'ÉGOÏSME PARTAGÉ

Préface du D^r Michel Cymes



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

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.

© Groupe Eyrolles, 2018
© Éditions Eyrolles, 2024, pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-01122-1

Dr Sylvain Mimoun et François Ducroux

**Le secret
des couples heureux :
l'égoïsme partagé !**

Préface du Dr Michel Cymes

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

Préface du D ^r Michel Cymes	7
Introduction Pour en finir avec les bons sentiments !.....	9
Chapitre 1 Bannir la loi du « tout ou rien »	11
Chapitre 2 Agir d'abord, penser ensuite	27
Chapitre 3 L'infidélité, et après ?	37
Chapitre 4 Réajuster l'éducation qui nous rend malheureux	61
Chapitre 5 Toutes les vérités ne sont pas bonnes à dire!	79
Chapitre 6 Vivre l'instant présent.....	97
Conclusion	115

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 !

Dr Michel CYMES

INTRODUCTION

Pour en finir avec les bons sentiments !

Une récente étude d'opinion américaine établissait que pour la grande majorité des personnes interrogées, le bonheur conjugal allait nécessairement de pair avec l'altruisme. À première vue, cela tombe sous le sens. Aimer autrui, c'est forcément faire preuve d'empathie. Mais faut-il, comme le pensent beaucoup d'entre nous, aimer l'autre plus que soi-même, être prêt à sacrifier ses propres désirs pour lui permettre de réaliser les siens ? Pour moi, la réponse est non. On ne peut rien partager si l'on n'a pas soi-même de satisfaction. Comment l'autre pourrait-il être comblé si je suis frustré ?

Depuis vingt-cinq ans, j'ai reçu des centaines de couples en difficulté dans mon cabinet et mon diagnostic est le suivant : l'abnégation ne peut générer que de l'insatisfaction, pour l'un comme pour l'autre. Au contraire, le secret des couples qui durent, c'est ce que j'appelle l'« égoïsme partagé ». Partager son égoïsme ? La proposition peut sembler contradictoire. C'est pourtant un principe qui vous permettra d'aller mieux en couple, mais aussi dans vos relations professionnelles et amicales. Ce livre se propose de

vous en livrer le mode d'emploi, dans les situations les plus courantes.

Beaucoup pensent qu'à l'origine d'une difficulté conjugale, il y a forcément un coupable et une victime, et que, pour en sortir, il faut qu'il y ait un gagnant et un perdant. C'est souvent ce que viennent chercher les couples qui me consultent : savoir qui a raison et qui a tort.

À partir du moment où votre relation est conflictuelle – et elle le sera forcément à un moment ou à un autre –, la vie peut devenir lourde. Beaucoup de mes patients se laissent entraîner dans une spirale négative, où ils ne voient plus que les problèmes. Mon propos est de vous aider à échapper à cette pesanteur, à atteindre une forme de légèreté qui profitera aux deux. Pour cela, il faut se focaliser sur le point commun de toutes ces frustrations : vous-même !

Ce recentrage présente deux avantages : il vous permet de vous concentrer sur ce qui vous fait plaisir et d'en tirer bénéfice. Votre satisfaction sera alors contagieuse, votre conjoint profitera lui aussi de votre mieux-être et votre couple en sortira revigoré. L'égoïsme partagé, c'est un peu comme jouer de la musique en groupe plutôt qu'en solo : chacun des membres de l'orchestre jouit d'un plaisir égoïste à faire sonner son instrument, mais quand ce plaisir est partagé par les autres, la musique produite collectivement procure à tous une jubilation décuplée. À vous de jouer !