

FRANÇOIS JOUFFA

FRÉDÉRIC POUHIER

# GUIDE DE SURVIE

DU

# COUPLE

**100** LISTES POUR  
VOUS HABITUER (OU PAS)  
À VIVRE EN COUPLE



En couple ? **bon courage...** (au moins le loyer est partagé)

## Et vous, quel couple êtes-vous ?

- 1. Les nian-nian.** « Je t'aime mamour. Regarde le SMS que vient de m'envoyer mon lapin. » Faites une crise cardiaque en faisant un selfie.
- 2. Les précoces.** En couple depuis l'âge de 13 ans, mariés à 19 et grands-parents à 40 ans. Revers de la médaille : une maîtresse à 30 ans et un divorce à 35.
- 3. Les couples mal assortis.** Il est aussi grand qu'elle est petite, elle veut des enfants, lui non. Tout devrait les séparer et pourtant...
- 4. Les sportifs.** Ils passent leurs vacances à faire des treks dans le désert, ils ne boivent pas, ne fument pas. Bref, ils sont en forme mais chiants.
- 5. Les robots.** Ils font tout par habitude, leur vie est réglée comme du papier à musique. Ils sont déjà morts mais ne le savent pas encore.

**LE LIVRE INDISPENSABLE POUR VOUS ACCOMPAGNER (AVEC HUMOUR !) DANS VOTRE NOUVELLE MISSION QUE VOUS ÊTES OBLIGÉS D'ACCEPTER : VIVRE EN COUPLE !**

Journaliste, homme de radio et cinéaste, **François Jouffa** aime aussi raconter des blagues.

**Frédéric Pouhier** est auteur de one-man show, homme de radio et a déjà écrit de nombreux livres d'humour.

**9,90 euros**

Prix TTC France

ISBN 978-2-36704-169-8



9 782367 041698

illustration : pacco

design : bernard amiard



RAYON : HUMOUR

# GUIDE DE SURVIE DU COUPLE

DANS LA MÊME COLLECTION

*Guide de survie avec un chat*, Frédéric Pouchier et François Jouffa, 2016.

*Guide de survie de la future maman*, Marie Thuillier, 2017.

*Guide de survie des jeunes retraités*, Marie-Pascale et Hervé Anseaume, 2016.

*Guide de survie des jeunes grands-parents*, Marie Thuillier, Marie-Pascale et Hervé Anseaume, 2015.

*Guide de survie en open-space*, Pétronille, 2014.

*Guide de survie du jeune papa*, Laurent Moreau, 2014.

*Guide de survie de la jeune maman*, Marie Thuillier, 2014.

Tut-tut est une marque des éditions Leduc.s.

Découvrez la totalité du catalogue Leduc.s et achetez directement les ouvrages qui vous intéressent sur le site :

**[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Avec la collaboration de Susie Jouffa.

Maquette : Émilie Guillemain

Illustrations : Pacco

© 2017 Tut-tut, une marque des éditions Leduc.s

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 978-2-36704-169-8

FRANÇOIS JOUFFA ET FRÉDÉRIC POUHIER

# GUIDE DE SURVIE DU COUPLE





*« L'homme veut être le premier amour de la femme, alors que  
la femme veut être le dernier amour de l'homme. »*

Oscar Wilde





# SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	9
LA RENCONTRE.....	11
LES JEUNES COUPLES.....	41
LE MARIAGE.....	67
LES VIEUX COUPLES.....	81
LA VIE QUOTIDIENNE.....	93
LES DISPUTES.....	117
LES BEAUX-PARENTS ET LA BELLE-FAMILLE.....	139

LE COUPLE ET LES ENFANTS .....	151
AU LIT .....	157
VOTRE COUPLE ET VOS LISTES .....	175
CONCLUSION .....	183

# INTRODUCTION

Combien de fois vous êtes-vous posé ces questions : mais qu'est-ce qui cloche dans mon couple ? Est-ce le bon ? Pourquoi passons-nous nos soirées à nous disputer ? Dois-je l'épouser ? Qui est la jeune femme blonde toute nue dans mon lit avec mon époux ?

Puisque le jour de votre mariage le prêtre n'a pas eu la bonne idée de vous fournir un mode d'emploi de votre couple, nous nous en sommes chargés.

Voici les 12 raisons essentielles d'acheter ce guide de survie pour couple :

- 1.** Parce que vous y trouverez des listes toutes plus drôles les unes que les autres.
- 2.** Parce qu'inutile de nous mentir, vous avez cruellement besoin d'aide pour enfin trouver l'âme sœur et la garder.
- 3.** Parce que ce guide est bourré de conseils bien utiles pour mieux vivre en couple.
- 4.** Mais aussi parce qu'il contient des analyses justes, pertinentes, judicieuses, intelligentes, adéquates quoiqu'un

peu acides sur le couple. (Si les auteurs ne se flattent pas eux-mêmes, qui le fera ?)

5. Parce qu'il y a un chapitre très coquin sur la sexualité à la fin.
6. Parce que ce guide est aussi un cadeau idéal pour des fiançailles, mariages, noces de coton, noces de cuir, noces de froment, noces de cire... noces de chêne (80 ans de mariage), qui sont souvent suivies par celles de sapin.
7. Parce que ce guide coûte moins cher qu'un conseiller conjugal et beaucoup moins cher qu'un divorce.
8. Parce que, messieurs, ce guide fera grossir la taille des seins de votre femme.
9. Parce que, mesdames, ce guide rendra votre homme un peu moins idiot (surtout s'il pense que ce guide permet vraiment d'augmenter la taille de vos seins).
10. Alors sincèrement, qu'attendez-vous pour lire cet ouvrage ? Une 12<sup>e</sup> raison ?
11. Parce que si Brad Pitt et Angelina Jolie avaient lu ce livre, ils seraient toujours ensemble.

# LA RENCONTRE

Un regard échangé, une danse endiablée, un verre partagé et c'est le coup de foudre...

Enfin le coup de foudre tel qu'on le voit dans les comédies romantiques. Dans la plupart des cas, la rencontre amoureuse se fait vers 4 heures du matin dans une boîte de nuit miteuse près des toilettes ou sur un site de rencontre vous facturant chaque mois 40 euros pour trouver votre âme sœur. Que vous soyez célibataire ou non, ce chapitre vous concerne. Voici une série de listes que Cupidon aurait pu écrire lui-même, s'il n'était pas si fainéant.

# Messieurs, les 20 phrases à ne jamais dire à une femme lors du premier rendez-vous

1. C'est marrant, tu es le sosie de ma mère.
2. Ma plus longue relation a duré 2 heures. Et encore, c'était avec une escort.
3. Tu gagnes combien ? Parce que moi, je ne me vois pas bosser toute ma vie !
4. Je suis un grand cinéophile, je regarde au moins un film porno chaque soir.
5. Vu ta silhouette, ça va me coûter cher en resto ce soir.
6. J'ai besoin de savoir assez vite si on va coucher ou pas ce soir, parce que sinon, j'ai un plan B.
7. Ça te dit un plan romantique ? Je connais un parking en banlieue qui est désert à 4 heures du matin.
8. D'habitude, je ne sors qu'avec des filles jolies mais, comme tu peux le constater, je fais une exception ce soir.
9. Alors, pour l'addition, on va calculer plat par plat.
10. Tu aimais mettre des suppositoires quand tu étais petite ?
11. Tu aimais sucer ton pouce quand tu étais petite ?



- 12.** Rappelle-moi ton prénom ?
- 13.** Tu as de très jolies jambes. À quelle heure ouvrent-elles ?
- 14.** Il est super sexy le barman, regarde-moi son joli petit cul !
- 15.** Je suis marié, j'espère que ça ne te dérange pas.
- 16.** On ne t'a jamais dit que tu étais jolie ? Non ? Ça ne m'étonne pas.
- 17.** Comment ça, ce n'est pas romantique de manger dans un kebab ?
- 18.** Ça te dirait de partir faire le djihad avec moi ?
- 19.** Tu as déjà fait un plan à trois ? Non ? Il y a un début à tout.
- 20.** Maman ne veut pas que je rentre trop tard le soir.



# Mesdames, 17 phrases à ne jamais dire à un homme au premier rendez-vous

1. Le 16 avril, ça te convient pour notre mariage ?
2. Je veux 10 enfants et 15 chats. Non, je plaisante... 9 enfants et 12 chats, c'est amplement suffisant.
3. Je me suis déjà fait tatouer ton prénom. Tu aimes ?
4. Je ne te dis pas ça pour t'intimider, mais la taille compte.
5. Je viens de changer mon statut Facebook pour « en couple », à ton tour !
6. Je veux rester vierge jusqu'à nos dix ans de mariage.
7. Mon ex est un ancien taulard super jaloux, tu devrais te méfier.
8. Je suis vegan, je ne bois pas d'alcool et je déteste les légumes. Qu'est-ce que tu me proposes comme restaurant ?
9. Mes parents nous rejoignent pour le dessert, ça ne te dérange pas ?
10. Tu sais qu'avant mon opération, j'étais un homme très viril.
11. Je peux te dire que j'ai couché avec un paquet de mecs et qu'il va falloir t'accrocher pour arriver dans le Top 10 !
12. Tu sais si le barman est célibataire ?

- 13.** Je ne suis pas féministe mais je pense qu'il faudrait couper les couilles à tous les mecs, au cas où.
- 14.** Non, t'inquiète pas, le Sida je l'ai déjà eu, je suis immunisée.
- 15.** Le dernier mec qui a osé me plaquer est encore à l'hôpital.
- 16.** Je vois un psy sept jours par semaine.
- 17.** Ça te dit qu'on aille faire du shopping avenue Montaigne ?

# Un conseil aux hommes célibataires

1. Si vous voulez changer le monde, faites-le pendant que vous êtes célibataire, une fois marié, vous ne pourrez même pas changer de chaîne de télé.

## Une bonne question

1. Est-ce que les musulmans célibataires trouvent l'amour sur [AdoptelaMecque.com](http://AdoptelaMecque.com) ?

C'est grave, docteur ?

## Les 10 symptômes du coup de foudre

1. **Une très agréable sensation de bien-être** qui vous enveloppe comme une couette épaisse.
2. **Vous ne pensez plus qu'à lui ou à elle**, les autres n'existent plus. Vous en oubliez même de manger, de boire, de dormir...
3. **Dès que vous l'apercevez, votre cœur s'emballe**, vos joues s'empourprent et votre ventre gargouille. Oui, l'amour a les mêmes symptômes que la tachycardie et la turista.
4. **Une impression de déjà-vu**, comme si vous le connaissiez sans jamais l'avoir rencontré.
5. **Le temps semble se figer.**
6. **Vous souriez bêtement.** Si, je vous assure, vous souriez vraiment bêtement quand vous êtes amoureux.
7. **Vous êtes heureux.** Si les guerres dans le monde, Daech, la famine en Afrique, la montée du chômage vous rendent totalement indifférent, c'est que vous êtes amoureux ou de droite.
8. **Tout semble évident entre vous.** Vous pouvez lui parler durant des heures.
9. **Vous pouvez enfin être vous-même.** Plus besoin de jouer l'intello ou la fille branchée, et ça fait un bien fou.

**10. Vous êtes brûlé au troisième degré et avez perdu toute sensation dans votre gros orteil.** Attention, cela veut dire que vous avez été littéralement victime d'un coup de foudre, vous saviez pourtant qu'il était dangereux de s'abriter sous un arbre durant un orage !

Nous savons ce que vous vous dites, « je n'ai pas ressenti ces symptômes lorsque j'ai rencontré ma moitié », mais vous oubliez de nous préciser que vous l'avez rencontrée à 4 heures du matin, ivre mort dans les toilettes de la boîte de nuit.

# Mesdemoiselles, 15 raisons valables de ne pas coucher le premier soir

Faut-il, oui ou non, coucher dès le premier soir ? C'est la question que se posent toutes les femmes célibataires à travers le monde (à part peut-être en Arabie saoudite). Les hommes, eux, ont depuis la nuit des temps une opinion bien tranchée sur ce sujet : BIEN SÛR QUE OUI QU'IL FAUT COUCHER LE PREMIER SOIR !

1. Pour qu'il y ait un deuxième soir. Si je lui donne tout le premier soir, il aura moins de motivation pour me rappeler.
2. Pour faire monter le désir.
3. Parce que vous n'êtes pas sûre d'en avoir envie... pour l'instant.
4. Parce que vous avez bien trop mangé ce soir, et que vous n'avez qu'une envie : dormir.
5. Parce que votre maman vous a toujours dit de ne pas coucher le premier soir.
6. Parce que votre papa vous a toujours dit de ne pas coucher le premier soir, ni le deuxième, ni le troisième...
7. Parce que c'est disons... pas le moment... disons que c'est ma mauvaise période... Parce que, disons que... que j'ai mes règles quoi ! C'est pas sexy, mais c'est la nature !

- 8.** Pour ne pas passer pour une fille facile, même si vous en mourez d'envie, il est tellement sexy !
- 9.** Parce que vous avez un gros furoncle sur la fesse droite.
- 10.** Parce que vous portez un ensemble de lingerie dépareillé.
- 11.** Parce que vous ne vous êtes pas épilée depuis trois mois.
- 12.** Parce que dans les comédies romantiques, on ne couche jamais le premier soir !
- 13.** Parce que vous avez trop bu et que ça ne serait pas raisonnable.
- 14.** Parce que vous êtes bonne sœur et que la mère supérieure n'apprécierait pas du tout.
- 15.** Parce que ce con a oublié d'acheter des capotes.

# Mesdemoiselles, 14 raisons valables de coucher le premier soir

1. Parce que vous vivez au nord de la Finlande et que vous devrez attendre six mois avant la prochaine nuit.
2. Parce que coucher avec un inconnu, c'est quand même très excitant.
3. Parce que c'est devenu tellement ringard de devoir attendre le troisième rendez-vous. Enfin, c'est ce que vous avez lu dans votre magazine féminin.
4. Pourquoi perdre son temps, autant savoir le soir même si c'est un bon coup !
5. Parce que votre rencard, c'est Brad Pitt et qu'il doit repartir pour Hollywood le lendemain matin.
6. Parce que vous en avez vraiment très envie.
7. Parce que vous avez 87 ans et que vous n'êtes pas sûre qu'il y aura un lendemain.
8. Parce que vous avez trop bu et que ça vous rend chaude comme la braise.
9. Pour avoir quelque chose à raconter à votre meilleure copine demain.
10. Parce qu'il a quand même payé l'addition.
11. Parce que sa femme revient de vacances demain.



- 12.** Parce que selon vos calculs vous risquez d'avoir vos règles dès demain.
- 13.** Parce qu'il n'y a pas que les hommes qui peuvent s'amuser.
- 14.** Parce qu'un tiens vaut mieux que deux tu l'auras. Vous n'êtes pas sûre de toute façon qu'il vous rappelle.



*Témoignage d'un homme*

« Je ne couche jamais le premier soir, on est obligé d'attendre une journée entière. »



*À méditer, mesdames*

Si un homme se souvient de la couleur de vos yeux après le premier rendez-vous, c'est que vous avez des petits seins.

# 12 bonnes raisons de s'inscrire sur un site de rencontre

1. **Sur les sites de rencontre, il y a plus 3 000 modèles de célibataires disponibles** alors que, dans une soirée, ils sont 5 ou 6 tout au plus.
2. **Parce que vous êtes un grand timide** et qu'il est plus facile d'envoyer un e-mail que d'aborder une jolie fille dans la rue.
3. **Parce que vous recherchez un modèle féminin de 1985** : 1 mètre 70, yeux verts, aimant pratiquer le badminton et vivant à moins de 10 minutes de chez vous. Avouez que c'est plus simple à trouver sur Internet.
4. **Parce que Karine Lemarchand vous a refusé dans « L'Amour est dans le pré »**, sous prétexte que vous vivez dans un appartement à Paris et que la seule fois où vous avez vu une vache, c'était au Salon de l'agriculture.
5. **Parce que vous avez trouvé un super pseudo** qui va toutes les faire tomber : EmileLouisLeLover.
6. **Parce que sincèrement vous n'avez rien à perdre**, ce n'est peut-être pas aussi romantique que dans vos rêves d'adolescent, mais c'est très efficace.
7. **Pour pouvoir draguer tout en restant confortablement** à la maison, au chaud sous votre couette.

- 8. Parce que ça fait un bien fou à l'ego de recevoir des gentils messages** (et quelques messages de gros lourds, notamment ceux de EmileLouisLeLover).
- 9. Parce qu'au pire vous vous y ferez de nouveaux amis.**
- 10.** Parce que sur Facebook, vous ne pouvez draguer que des connaissances et que votre cousine n'est pas sexy du tout.
- 11. Parce que grâce à votre nouvel ami Photoshop, vous êtes canon sur votre photo de profil.**
- 12. Parce que même votre copain moche arrive à y faire des rencontres.** Certes, elles partent toutes en courant quand elles le voient, mais il a quand même des rencards.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Guide de survie du couple**  
François Jouffa et Frédéric Pouchier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Tut-Tut et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

