

Le polyamour : une histoire à plusieurs

Aimer plusieurs personnes à la fois comme on aime plusieurs enfants en même temps, comme on établit plusieurs relations amicales, pourquoi pas ? On le sent bien, le cœur ne se divise pas, mais au contraire il s'élargit, il s'amplifie. Faisant suite à notre première analyse² sur le sujet, le polyamour³ pourrait offrir à l'individu.e l'épanouissement attendu et recherché au sein de notre société individualiste, un autre modèle entre les écarts de l'exclusivité absolue et le libertinage. L'idée est belle bien sûr, mais la démarche peut sembler utopique et apporte son lot de paradoxes, creusons un peu.

Emergence

La plupart des œuvres artistiques, des films, des romans nous plongent depuis le plus jeune âge dans les contes de fées, dans les amours idylliques avec un prince charmant, ou alors nous font traverser les drames de la tromperie, de la jalousie, du silence, des déchirures. L'inconscient culturel et collectif dans lequel nous baignons imprime chez les individu.e.s le standard monogame et « heureux pour la vie »⁴. Le choix à poser sur un partenaire semble donc un passage obligé, même si en réalité on peut ressentir des émotions, une attirance, du désir, une envie de rapprochement vis-à-vis de plusieurs personnes en même temps.

Le modèle actuel de notre société est de fonder un couple et de partager sa vie affective et sexuelle, son habitat et l'éducation d'enfants avec le/la même partenaire au fil des années. Les tentatives successives de couple sont tolérées aujourd'hui, mais une fois que le choix est fait, il est de bon ton de préserver la relation privilégiée avec ce.tte conjoint.e-là. Même s'il y a parfois un accident de parcours et que le partenaire peut changer en cours de route. Car la vie de couple est, et a toujours été, même si on n'en parlait pas auparavant, une forme sociologique d'« épreuve », comme le souligne Pierre-Yves Wauthier⁵, pour tou.te.s les individu.e.s à travers les différentes classes socio-économiques. Les jeunes comme les vieux en font le constat quotidiennement, et parfois douloureusement au niveau individuel. Dès lors, les expériences d'infidélité dans les couples ne sont pas des exceptions, mais des faits bien réels, souvent cachés. Des sondages⁶ indiquent qu'entre 15 et 25 % des membres de couples stables vivent des relations « extra conjugales ».

Certaines personnes questionnent dès lors la pertinence sociale du modèle monogame (ou monogame successif) qui ne répond plus aux valeurs actuelles, et explorent ou co-construisent de nouvelles cultures relationnelles. « *Des hommes et des femmes vivent une logique relationnelle inclusive qui se concrétise par une « constellation » élective de liens d'attachement se voulant honnêtes, francs et ouvertement assumés. Ils et elles se nomment*

¹ Chargée de projets au CEFA asbl

² Le polyamour ou le questionnement des normes relationnelles, CEFA, 2013

³ www.polyamour.be

⁴ Raphaël Dugailliez, « Aimer au pluriel », in *Agenda Plus*, juillet/août 2013, mensuel, n°249

⁵ Anthropologue, Pierre-Yves Wauthier prépare une thèse de doctorat à l'UCL : « *Les polyamoureux. Une ethnographie de constellations contemporaines d'attachements, de solidarités et de filiations* ».

⁶ Raphaël Dugailliez, idem

« polyamoureux/ses⁷ ». Les partenaires ne se succèdent pas, mais s'ajoutent. Le polyamour se distingue de l'adultère ou de la tromperie, basant les relations sur le consentement et la transparence ; et il se distingue du libertinage et de l'échangisme, entretenant les relations sur la durée avec affection⁸. »

Le polyamour est un état d'esprit, et non une pratique sexuelle, que l'on soit célibataire, en couple, ou en relations épisodiques. Il pourrait se définir comme la liberté qu'on se donne à soi-même et aux autres de cultiver des relations affectives, sentimentales et sexuelles multiples, de manière simultanée, avec le consentement de tous les adultes impliqués. La sexualité amène souvent la notion d'exclusivité, de possession. Les relations ne vont pas systématiquement jusqu'à partager des relations sexuelles, elles peuvent rester au stade d'amitié profonde, même si le propre des polyamoureux/ses est de rester ouvert.e.s à toute possibilité. La fidélité et l'exclusivité sont dès lors des « contrats » qui n'ont plus de sens. Toutes les formes de relations, aussi bien hétérosexuelles qu'homosexuelles, sont donc possibles. La plus courante peut-être est celle du couple de base, dans lequel les conjoint.e.s s'ouvrent à d'autres relations, à condition de revenir dans le quotidien au couple premier. C'est le mariage open. Plus loin encore, le polyamour permet de vivre pleinement son cœur d'artichaut et d'imaginer différentes configurations amoureuses, des plus banales aux plus diversifiées.

Critiques et questionnements

Certains diront que les polyamoureux/ses manquent de maturité, à ne pas savoir se fixer sur un partenaire, d'autres exprimeront leurs doutes quant au fonctionnement quotidien. On pourrait croire que le polyamour est une manière de fuir les problèmes de couple, de dépasser les crises sans les gérer. Se jeter dans les bras d'un.e autre pour oublier les ombres. Mais chaque relation est unique. Une relation ne peut être la thérapie d'une autre. Un couple peut être à la fois épanoui et polyamoureux ! L'idée n'est pas de fuir une difficulté mais d'ouvrir son cercle relationnel et d'intégrer la transformation tout au long de la vie. Car il est évident qu'une personne ne peut pas « tout » apporter à une autre. Le polyamour remet dès lors en question les rôles dans lesquels on a tendance à s'enfermer et permet de laisser tomber une attente démesurée, à savoir qu'une seule personne comble tous nos besoins. Mais est-ce réellement la demande formulée à son partenaire ? Qu'est-ce que le « tout » veut dire ? Une personne a des relations amicales, professionnelles, des loisirs et des passions qui diffèrent de celles de son/sa conjoint.e... Ca ne suffit pas ? Pourquoi plusieurs partenaires sexuels seraient-ils nécessaires à l'épanouissement individuel ?

On aurait tendance à croire que la recherche d'une nouvelle relation vient du fait que la première ne fonctionne pas, ou en tout cas pas comme on le voudrait idéalement. Un troisième larron arrive dans l'histoire, car il y a une brèche, une défaillance dans laquelle l'amant.e se glisse. En effet, lorsqu'un couple est heureux et complice, il n'y a pas de place a priori, pas d'ouverture à l'autre, pas de désir d'aller voir ailleurs... Bien sûr, un couple ne se vit pas sans crise, et l'équilibre n'est jamais gagné, sans parler de la routine et de la monotonie qui coincent les couples dans le quotidien et les habitudes, c'est là souvent qu'une rencontre fortuite fait émerger un désir et des fantasmes, et parfois un passage à

⁷ Selon l'enquête de Pierre-Yves Wauthier

⁸ Pierre-Yves Wauthier

l'acte et une « tromperie » à la clé, voire une rupture ... La fidélité présente de fait un caractère paradoxal, comme le souligne Raphaël Dugailliez⁹ : être fidèle à l'autre, être fidèle à soi. Et vivre des moments l'un.e sans l'autre induit parfois des conflits de loyauté : rester fidèle à l'autre ou à soi ? Les protagonistes du polyamour vivent ce paradoxe autrement : les partenaires d'un premier couple sont bien l'un avec l'autre, et s'il y a une ouverture et une nouvelle relation, la première ne sera pas délaissée au profit de la seconde. Chacun.e prendra soin des membres de sa constellation.

Le polyamour n'implique pas nécessairement une dimension sexuelle, mais s'il n'y a pas de relation sexuelle, est-ce une relation amoureuse ? Si c'est une relation amicale privilégiée, elle fait partie de la constellation, mais peut-être pas au même titre qu'une relation de couple. Se mettre à nu devant quelqu'un.e d'autre, au sens propre comme au sens figuré, mélanger les corps, les odeurs, les sécrétions, c'est partager une intimité physique et charnelle qui touche au sacré.

Quid alors du besoin d'exclusivité à un moment donné ? Lorsque deux personnes tombent amoureuses l'une de l'autre, au début de la relation tout au moins, l'explosion des émotions est telle qu'il est difficile d'imaginer, pour la plupart des gens, de regarder, et a fortiori de toucher, une autre personne au cours de la même période. Source d'un processus alchimique entre deux personnes : au plus on fait l'amour, au plus on s'attache ! La formation d'un couple donne parfois un sens à notre vie, conséquence du schéma culturel normatif intégré. Le temps et l'ouverture permettent peut-être de s'attacher, au-delà du couple, à plusieurs personnes, puisque les polyamoureux/ses, au contraire de ce que l'on pourrait croire, ne cherchent pas à vivre une autonomie affective, mais à créer des relations d'attachement multiples.

La solidarité entre partenaires est pour ainsi dire évidente, qu'en est-il alors lorsqu'il y en a plusieurs ? Peut-être que chacun.e trouve sa place auprès des autres en fonction de ses qualités, capacités, habilités ? Lors d'un déménagement par exemple, on pourrait imaginer que tous les membres de la constellation soient présents, prêts à aider et qu'une nouvelle solidarité émerge de cette nouvelle forme d'être en relation...

Mener plusieurs vies en parallèle, c'est donc défier la solitude en multipliant les occasions, mais l'équilibre n'est-il pas difficile à trouver ? Sommes-nous assez fort.e.s pour assumer la solitude lorsque nos partenaires sont ailleurs, avec d'autres ? C'est là que se retrouver à deux, dans un couple monogame, peut se révéler un merveilleux défi, parfois bien agréable, l'exclusivité pouvant être, non pas une prison, mais un lieu où se poser, se reposer.

Le polyamour n'échappe pas aux stéréotypes non plus : il est mieux vu pour les hommes, considérés alors comme des Don Juan par la société, alors que les femmes qui entretiennent plusieurs relations sont, elles, considérées comme des femmes faciles.

Quelles limites ?

⁹ « Aimer au pluriel », idem

Chez les polyamoureux, la première limite est la gestion du temps, de l'agenda. Si l'amour¹⁰ en réseau est possible aujourd'hui, c'est aussi parce que l'on dispose de moyens de communication et de déplacements plus rapides qu'auparavant. Néanmoins, l'investissement affectif dans plusieurs relations n'est pas évident à gérer et à partager.

Vis-à-vis de l'entourage, dans la rue, au bureau, dans les fêtes familiales ou amicales, il est difficile de s'afficher avec un partenaire, puis avec l'autre, sans être mal considéré.e. Se dire polyamoureux est une chose, se montrer en compagnie de différent.e.s partenaires est autre chose. Pour une question de réputation, la norme monogame bien ancrée dans les esprits, il n'est pas facile d'assumer des relations affectives multiples.

Gérer la jalousie chez soi et chez l'autre n'est pas chose aisée, les peurs encore présentes en nous sont des obstacles à franchir, celle de l'abandon, celle de perdre quelque chose, celle de ne pas être choisi.e, d'être moins bien que l'autre. Pour dépasser les émotions, pour lâcher la possessivité, les polyamoureux/ses utilisent un nouveau concept, la « *compersion* », néologisme, c'est-à-dire se réjouir du bonheur, de l'épanouissement de l'autre, aimer et respecter sa liberté. Cela conduit nécessairement à un travail sur soi, à un chemin de guérison des blessures profondes, à une transformation des nœuds émotionnels et à une remise en question permanente

Quelle place occupe-t-on dans la constellation par rapport aux autres partenaires ? Qui est prioritaire ? La communication est indispensable, mais la négociation n'est pas toujours aisée. Encore plus lorsqu'elle concerne des sujets habituellement tabous et intimes. Et nous n'avons pas tou.te.s les mêmes outils pour communiquer et négocier. Comme il n'y a pas de modèle standard dans les relations polyamoureuses, les partenaires peuvent avoir des conceptions différentes de la manière dont les relations devraient se vivre et fonctionner. Par conséquent, les divergences pourraient nuire aux relations. La communication bienveillante autour des balises est essentielle pour se sentir sur un pied d'égalité et en sécurité.

Des relations multiples signifient un cumul des plaisirs, mais aussi un cumul des crises de couple, un cumul des séparations (même si la rupture avec un partenaire est sans doute moins grave, plus diluée). A chaque couple, son propre psychologue ? La multiplication des relations n'amenuise pas les difficultés rencontrées et les rapports de pouvoir avec les différent.e.s partenaires.

Comme toute minorité sexuelle ou autre, les polyamoureux/ses se retrouvent entre eux, entre elles. Le cercle grossit peut-être de jour en jour, mais s'il y a respect de soi et de l'autre, on ne peut pas s'engager dans une relation avec une personne qui ne partage pas le même concept du polyamour, qui ne s'est pas encore « convertie ». Qui dit minorité, dit donc marginalité.

Vis-à-vis des institutions ou de l'administration, les polyamoureux/ses peuvent se sentir délaissé.e.s, ou pas concerné.e.s, notamment en matière de patrimoine et d'héritage, mais aussi dans l'environnement scolaire ou psycho-médico-social.

¹⁰ « Le Polyamour, pour des amours sans exclusivité », in *Sexualité récréative ?*, Dossier n°102, éditions feuilles familiales asbl, 2012

Quelques conclusions

Le nouveau est attirant, le connu est rassurant. Voyager de l'un à l'autre fait vibrer, rend vivant, et chez les polyamoureux/ses, tout cela se fait semble-t-il dans un climat de sécurité relationnelle et de respect mutuel.

Lorsqu'il y a une rencontre informelle avec une éventuelle attirance entre deux personnes, il n'est plus besoin – dans un contexte polyamoureux – de poser une question de manière anodine, de prononcer une phrase légère, pour signifier à l'autre que oui, on est célibataire actuellement, donc disponible. Plus besoin d'artifices dans l'entourage des polyamoureux/ses, puisqu'on est disponible, a priori tout le temps, et libre de sourire et de s'ouvrir à qui veut. Vive le coup de foudre imprévu donc, l'idée n'étant pas de claquer tous ses engagements, mais d'oser franchir le pas et d'accueillir l'appel du cœur à se rapprocher, sans devoir expérimenter l'insécurité des déchirures, sans rejeter l'un.e car il ou elle en a aimé un.e autre ... Comme si la notion sociale de couple était maintenant amenée à reprendre sa place au cœur de l'intime de chaque personne, sous la forme du couple intérieur¹¹. Les relations deviennent alors la rencontre d'êtres plein.e.s, complet.e.s, qui interagissent au travers de leurs polarités intégrées, et ne cherchent plus à l'extérieur ce qui leur manque.

A un niveau psychologique et spirituel, le polyamour est donc une véritable leçon de vie qui nous obligerait à habiter l'instant présent dans la pleine conscience. Car l'idée n'est pas de penser à l'un.e quand on est avec l'autre ! L'accent est mis sur le partage et la communion des âmes et des corps. Tel un tremplin d'évolution, chaque relation nous apprend un peu plus sur nous-mêmes, sur l'autre, sur la manière d'aimer et d'être aimé.e. Krishnamurti disait déjà que « *les relations sont sûrement le miroir dans lequel on se découvre soi-même*¹² », chaque histoire venant bouleverser en effet certaines croyances ou rigidités, et mettre en lumière d'autres aspects inconscients, parfois limitants. Toutes les histoires d'amour ne nous touchent pas au même degré, et sans vouloir les classer ou les comparer, elles nous interpellent profondément de manière différente.

A un niveau anthropologique et sociologique, la liberté et l'autonomisation vers lesquelles tendent les polyamoureux/ses auraient pour effets de s'émanciper de la structure normative actuelle. L'apparition d'enfants fait néanmoins ressurgir le modèle de la famille nucléaire, les responsabilités incombant aux géniteurs, et avec elles l'isolement et les difficultés dans lesquelles les parents se retrouvent souvent. Certain.e.s polyamoureux/ses tentent dès lors de sortir de ces schémas et de trouver des alternatives, en maintenant bien présente l'idée qu'il faut « tout un village » pour élever un enfant.

Les polyamoureux/ses proposent de nouveaux rapports de genre, de sexe et de génération. Ils et elles vivent un rapport différent à l'habitat. Ils et elles éprouvent une gamme de sentiments élargie. Et ils et elles élaborent un sociolecte correspondant à leurs émotions et à leurs relations. Le polyamour semble se propager comme une culture alternative informelle

¹¹ Corinne Defranoux, « Du polyamour à l'amour inconditionnel », in *Rêve de Femmes*, n°30, printemps 2013

¹² Cité in : « Aimer au pluriel », idem

qui se vit dans les interstices du droit et de l'administration¹³. Le couple et la famille sont, depuis des siècles, des piliers essentiels du maintien de l'ordre social et économique. A moins que ce ne soit l'ordre social et économique qui constitue le pilier de l'exercice du couple et de la famille ? Le polyamour contribue-t-il alors à contester cet ordre en proposant une alternative au modèle dominant avec de nouvelles structures sans cesse renouvelées ? Sommes-nous proche du basculement vers un nouveau paradigme ? L'âme humaine est-elle prête à lâcher prise, à virer dans l'altruisme et le désintéressement ? Le modèle polyamoureux constitue-t-il une alternative socioculturelle efficiente vis-à-vis du mode de vie monogame contemporain, ou est-il condamné à rester une mouvance marginale et utopique par manque de cohérence sociale face aux nécessités du vivre ensemble¹⁴ ?

Dans tous les cas, ce processus amène chacun.e de nous, polyamoureux ou non, à laisser tomber ses croyances, à se poser les bonnes questions et à reconsidérer les modes d'être en relation.

¹³ Selon les observations de Pierre-Yves Wauthier

¹⁴ La recherche prospective de la thèse de doctorat de Pierre-Yves Wauthier est en cours.