

## **Polyamour : espace de liberté et d'égalité ?**

Suite au premier café polyamour organisé à Louvain-la-Neuve le 10 mars 2016<sup>2</sup>, il nous semblait intéressant de revenir sur certains enjeux du polyamour, déjà abordés en partie dans deux analyses précédentes<sup>3</sup>, ici à la lumière des témoignages des participant.e.s.

### **Quel bien-être dans le polyamour ?**

La notion de liberté se retrouve dans la bouche de nombreuses personnes. Comment rencontrer et exercer sa liberté, en respectant celle de l'autre, des autres ? Liberté d'être, liberté d'aimer, liberté de faire plaisir et de se faire plaisir.

Nous vivons une époque où l'autonomie de chacun.e dans la relation est une valeur importante, et où prendre soin de soi est devenu indispensable. Les devoirs matrimoniaux semblent être des reliques du passé, dans certains milieux en tout cas. En priorité donc, les participant.e.s parlent de connaissance de soi, de confiance en soi, de fidélité à soi-même, d'intégrité.

Selon la situation de chacun.e, les relations plurielles peuvent se vivre à différents niveaux, dans la diversité. C'est l'état d'esprit relationnel dans lequel une personne se trouve qui lui permet de s'abreuver à plusieurs sources, et de vivre l'instant présent. « Mon cœur, nous dit une participante, grandit à chaque relation ». Vivre une autre relation en dehors du couple permet de prendre l'air, de ne pas se noyer dans la routine du quotidien, de se recharger tout simplement. Plusieurs personnes partagent que c'est à cœur ouvert qu'elles se dirigent vers une deuxième personne et qu'il n'est pas question de perdre ou de quitter la relation première. Selon certains témoignages, lorsque le cœur et le désir s'ouvrent vers une autre personne que son ou sa partenaire, il y a un regain de désir vers lui ou elle. C'est presque l'effet boomerang, l'amour appelle l'amour.

### **Des peurs, des résistances, des inquiétudes ?**

La relation de couple n'est-elle pas comme une barque à la dérive sur une rivière ? Parfois la rivière est calme et sereine, parfois les rapides font bouger, voire basculer la barque, parfois les poissons freinent la barque, parfois un tronc ou un barrage construit par des enfants empêche la barque d'avancer ...

Beaucoup d'entre nous croient que la période idyllique dans un couple, à ses débuts ou par la suite, empêche le cœur et le désir de s'ouvrir vers un.e autre. En effet, il arrive souvent de s'ouvrir au polyamour, ou ce que l'on croit être le polyamour, pendant une crise de couple.

---

<sup>1</sup> Chargée de projets au CEFA asbl

<sup>2</sup> Cf. Frédéric Braun, *Aimer plusieurs personnes : se taire ou en parler ?*, CEFA, 2016

<sup>3</sup> Catherine Larielle, Frédéric Braun, Lara Lalman, *Le polyamour ou le questionnement des normes relationnelles*, CEFA, 2013 et Frédéric Braun, *Le polyamour : une histoire à plusieurs*, CEFA, 2013

D'ailleurs, la culpabilité est moins forte lorsque le couple ne va pas bien. Mais les inquiétudes sont plus fortes. Alors que si le couple est dans une belle période de connexion, la culpabilité et l'impression de tromper son ou sa partenaire est plus prégnante lorsque surgit une autre relation. Ce n'est donc pas forcément l'insatisfaction, ou une manière de combler la monogamie, qui guide le choix de vivre le polyamour. Ce ne sont pas des vases communicants.

Reste que les comportements attendus dans notre société sont de quitter l'un.e pour l'autre. Pas de rester avec l'un.e et avec l'autre. Mais comment être à 100% avec l'un comme avec l'autre ? Comment de l'autre côté supporter l'état « bêtement » amoureux de son partenaire envers un.e autre ? A la peur de la rupture, s'ajoute la frustration d'être témoin privilégié.e d'une histoire qui n'est pas la sienne. Selon un participant, il est sans doute plus facile d'accepter une aventure d'une fois qu'un autre amour durable à côté du sien.

Le couple et la mise en ménage semblent être une étape obligatoire par laquelle chacun.e doit passer à un moment ou à un autre, voire à long terme, dans sa vie. Et entraîne de ce fait un sentiment de possession à l'égard du cœur et du corps de l'autre. Le corps de l'autre n'est pourtant pas ma propriété, et mon corps n'appartient qu'à moi.

De nombreuses peurs entraînent des résistances et empêchent de vivre pleinement des relations plurielles : la peur de perdre ou de se perdre dans l'autre, de la souffrance, du regard des autres, d'un déséquilibre, de ne pas trouver sa place, ...

Pourquoi naissent les inquiétudes ? D'une insécurité profonde, d'un manque de confiance en soi ? Lorsque son ou sa partenaire revient d'ailleurs, rayonnant.e, pétillant.e, pourquoi nous est-il si difficile d'accueillir son état d'esprit, son état d'être ? Pourquoi ne pas profiter de cette bonne énergie qu'il ou elle est prêt.e à partager ? Et ce n'est pas forcément d'un autre rendez-vous amoureux, cela peut être d'un atelier de danse, d'une soirée entre amis, d'une activité professionnelle. Se réveillent alors la peur de ne pas suffire à l'autre et l'impression d'être mis.e à l'écart. C'est là que le bât blesse, pourquoi est-ce si difficile d'accepter le bonheur de l'autre, si nous ne sommes pas à l'origine de cette joie ? Idéalement, ce que l'autre vit ne devrait pas me hanter, ni m'angoisser. La « compersion », cette capacité de se réjouir du bonheur de l'autre, est-elle possible ? Même si certains témoignages montrent que oui, d'autres soulignent la jalousie, la possession et la perte d'énergie qui en découle avec les prises de têtes. On pourrait croire que la jalousie et la dépendance ne touchent que les couples de base, l'attachement étant plus fort et donc plus empreint de possessivité. Une femme, alors même qu'elle est mariée avec des enfants, témoigne au contraire qu'elle a terriblement de mal à accepter les autres partenaires de son « amant », qu'elle se sent abandonnée, jalouse, blessée, voire incapable de vivre sans lui. Cette deuxième relation lui apporte l'équilibre dont elle a besoin pour vivre le quotidien avec sa famille à laquelle elle tient.

## **Quelles pistes, quels besoins pour se sentir en sécurité ?**

Il est important selon plusieurs personnes de prendre soin de la relation de couple « primaire ». La place de chacun.e est à définir clairement. Garder sa place malgré les autres dans le cœur, dans le temps et dans l'espace permet de se rassurer, de se sentir singulier.e et toujours aimé.e. La complicité et la confiance sont deux maîtres mots que l'on retrouve dans les discours et qui ne peuvent se vivre qu'à travers des relations où les opinions et les émotions sont exprimées. La communication est donc une clé essentielle.

L'espace conjugal et familial ne devrait pas être envahi par des sms, des mails, des appels de la part des autres partenaires. Car l'esprit risque de s'envoler ailleurs et des tensions peuvent naître facilement. Comment rester vigilant.e.s pour garder un espace pour chacune des relations ? Mais comment gérer son temps pour être disponible ?

Prenons la règle des 100 km, c'est-à-dire avoir une autre relation avec une personne qui vit loin de chez soi. Les visites sont alors décidées à l'avance dans l'agenda, histoire de préserver l'intimité du couple. Moins de risques donc de se croiser par hasard, ou de se voir rapidement juste quand l'envie est présente.

Autre enjeu : faire l'amour bouleverse les cellules. Il est donc indispensable d'avoir un sas, une respiration pour se retrouver soi, entre chaque relation, ne pas retrouver l'un.e juste après l'autre.

Attention également au territoire de chacun.e ! Une femme raconte que son mari est arrivé un jour à la maison avec sa deuxième amoureuse, et autant elle acceptait cette relation à l'extérieur, autant elle lui était insupportable sous son propre toit.

Le polyamour est un état d'esprit relationnel plus qu'une pratique. Il semble difficile de revenir en arrière. C'est une conversion. Certaines personnes parlent même d'avoir fait leur coming out en tant que polyamoureux/ses. Et pourtant, de nombreuses personnes font aussi des allers et retours. En vivant plusieurs histoires simultanées, l'une d'elles peut prendre plus de place, un changement peut se produire dans l'une ou l'autre relation, ou simplement pour retrouver la paix, nombreux/ses sont ceux et celles qui retournent à la stabilité d'une relation exclusive.

## **Retour sur la contrainte monogame**

Ce qui fait partie de l'histoire personnelle de chacun.e est influencé d'une manière ou d'une autre par les normes imposées par notre société occidentale. Force est de constater que l'idéal amoureux dans lequel nous baignons depuis l'enfance est monogame, modèle culturel unique qui véhicule et perpétue la normalisation hétérosexuelle, les stéréotypes de genre, ainsi que l'inégalité de traitement réservé aux comportements masculins et féminins. La norme actuelle de monogamie « stricte » est-elle une forme archaïque d'asservissement

des femmes, étendue aux hommes au lieu d'être abolie ? Le féminisme est impliqué dans la défense des droits des homosexuel.le.s et critique ouvertement l'hétérosexualité comme une institution patriarcale. Jusqu'à présent, il ne s'est pas encore attelé à la critique d'une institution similaire : la contrainte monogame<sup>4</sup>.

Bien loin du modèle polygame traditionnel qui renforce encore plus l'inégalité entre les hommes et les femmes, les relations polyamoureuses permettent de soutenir un modèle égalitaire. Et même si l'on trouve polyamoureux/ses de tous les bords politiques, un grand nombre d'entre eux/elles sont féministes, progressistes et de gauche<sup>5</sup>.

La contrainte monogame est-elle simplement une histoire de tradition ? Ou bien est-elle un autre moyen de contrôler le corps et la sexualité des femmes ?

Il y a bien un intérêt à défendre les relations polyamoureuses égalitaires, lesquelles rejettent l'idée d'une propriété de l'homme sur le corps de la femme et proposent une remise en cause des rôles sexués et des attentes genrées.

---

<sup>4</sup> « Le féminisme devrait-il dénoncer la norme monogame ? », article de Angi Becker Stevens, août 2013. Voir : <https://lesfessesdelacremiere.wordpress.com/2013/08/13/le-feminisme-devrait-il-denoncer-la-norme-monogame/>

<sup>5</sup> Idem