

Le « polyamour »...une utopie ou une nouvelle possibilité de vivre en amour au sein de la Société du XXI<sup>ème</sup> siècle.

Nous n'avons pas la solution à ce jour, mais fort est de constater que la question des amours multiples se pose et se dépose de plus en plus au sein de nos consultations tant individuelles que de couple.

Être Psychothérapeutes et Sexothérapeutes, c'est aussi accompagner toutes les interrogations qui émanent de l'évolution de notre Société. Nous n'avons pas le droit et nous ne nous donnons pas le droit d'imposer un mode de pensée quel qu'il soit ; cependant, il nous paraissait important de réfléchir avec vous sur ce sujet en vous partageant les pensées de deux auteurs sur ce nouveau mode de vie qu'est le « Polyamour » : Jacques Attali et Yves-Alexandre Thalmann.

Ayant été véritablement touchés par ces livres, nous nous sommes permis de reprendre l'essence même des écrits de Yves-Alexandre Thalmann (psychologue et écrivain) ainsi que quelques phrases de l'interview de Jacques Attali (économiste et écrivain) sur la « Radio Canada ».

Belle lecture.

Dominique et Jean-Baptiste.

10 janvier 2011

### **Livre de Jacques Attali : « Amours : Histoires des relations entre les hommes et les femmes »**

Edition « Fayard »

#### **Quelques passages de son Interview du 5 mars 2008 sur la « Radio Canada »**

[http://bohwarz.net/videos/?Polyamour-Jacques\\_Attali-Radio\\_Canada-5\\_mars\\_2008](http://bohwarz.net/videos/?Polyamour-Jacques_Attali-Radio_Canada-5_mars_2008)

Après la fidélité successive autorisée depuis que le divorce existe ; dans l'avenir, va apparaître la fidélité simultanée. L'hypocrisie de la double vie donnera la place à la transparence. La relation en réseau existera. La jalousie n'existera pas car c'est une invention de la monogamie, une dimension culturelle liée à la monogamie.

#### **Les relations entre les hommes et les femmes c'est quatre choses à la fois :**

- 1) Un mécanisme sociale de reproduction sociale c'est-à-dire créer les conditions pour que la génération dominante transmette à la génération suivante un savoir et un pouvoir,
- 2) La relation sexuelle = le plaisir sexuel,
- 3) La reproduction génétique = avoir des enfants,
- 4) L'amour.

Ces quatre choses, qui étaient très interpénétrées dans le passé avec une régulation de l'ensemble par la reproduction sociale qui fixait les conditions, sont entrain de se séparées.

#### **Aujourd'hui :**

- 1) l'amour et la sexualité ne sont plus obligatoirement liés :
  - l'amour peut-être séparé de la sexualité
  - la sexualité peut se vivre sans y associer de l'amour
- 2) La sexualité et la reproduction des enfants ne sont plus la même chose puisque plaisir sexuel n'est plus associé à avoir un enfant,

#### **Les nouvelles technologies :**

- permettront de faire des enfants à l'extérieur de la matrice féminine
- apporteront la désincarnation des relations sexuelles

#### **La question qui se posera par la suite sera de l'ordre :**

*Que deviendra-t-il de la reproduction sociale ?*

*Qui sera en charge des enfants ?*

*Qui sera le maître de la transmission du savoir ?*

A l'avenir, toutes ces questions devront-être repensées par notre Société.

# Vertus du Polyamour

Yves-Alexandre Thalmann

Edition Jouvence

Vous retrouverez dans cette synthèse, des passages du livre qui nous ont le plus parlés et qui nous ont apportés le plus d'éléments pour définir et expliquer au mieux la notion du « Polyamour ».

## **A. Le déclin d'une utopie**

Les Grecs de l'Antiquité distinguaient déjà 3 formes d'amour :

1. Éros = la passion amoureuse
2. Philia = l'amour amitié
3. Agapè = l'amour universel et désintéressé

Comment réunir ces différentes formes d'amours ?

Pourrait-on trouver la réunion de ces trois amours dans le « Polyamour » ?

« L'amour prend patience ; l'amour rend service ; l'amour ne jalouse pas ; il ne se vante pas, ne se gonfle pas d'orgueil, il ne fait rien de malhonnête ; il ne cherche pas son intérêt ; il ne s'empporte pas ; il n'entretient pas de rancune, il ne se réjouit pas de ce qui est mal, mais il trouve sa joie dans ce qui est vrai : il supporte tout, il fait confiance en tout, il espère tout, il endure tout. L'amour ne passera jamais. » (Saint Paul – Épître aux Corinthiens).

### **1. La biologie du plaisir**

Les recherches en neurologie ont mis en évidence certains processus ayant lieu dans le cerveau amoureux.

Il apparaît ainsi que des endorphines, ou hormones naturelles du plaisir, sont libérées en présence de l'être aimé. La sensation agréable procurée par ces endorphines, comme toutes les sensations de plaisir, va générer une sorte de dépendance : une fois l'effet de bien-être dissipé, l'amoureux n'aura de cesse de retrouver cet état plaisant, poussé par certaines zones cérébrales réagissant fortement à la dopamine, un neurotransmetteur responsable de la motivation. C'est ce que l'on appelle les circuits du plaisir : recherche de la présence de l'autre sous l'action de la dopamine, récompense en forme de plaisir grâce aux endorphines, manque ressenti lorsque l'effet euphorisant vient à s'atténuer, nouvelle recherche de présence pour combler le manque,...

L'amoureux est en quelque sorte un drogué de l'amour, recherchant en permanence les sensations dues à la présence de l'Autre. Un autre à qui il finit par s'attacher sous l'influence de l'ocytocine, une molécule (notamment libérée au moment de l'orgasme) capable d'induire un effet global de bien-être en contrecarrant les hormones du stress (adrénaline et cortisol). C'est donc ce jeu combiné de la dopamine, de l'ocytocine et des endorphines qui rend compte de l'état très particulier ressenti par les amoureux :

- Excès d'énergie,
- Impression d'être survolté,
- Plaisir presque extatique,
- Sensation de manque,
- Fascination voire obsession pour la personne aimée

### **Ce fonctionnement à un sens premier :**

« la reproduction de l'espèce humaine » pour sa survie et donc trouver un partenaire, pratiquer le coït et se reproduire est impératif.

Dans l'espèce humaine, le petit homme naît immature et reste totalement dépendant de ses géniteurs. Ainsi, en actionnant un sentiment amoureux exclusif destiné à attacher les deux géniteurs l'un à l'autre, la nature a permis d'augmenter les chances de survie des petits.

Dès lors, le sentiment amoureux fort et exclusif n'est pas programmé pour durer au-delà de 3 ans, le temps nécessaire à la femme pour retrouver son autonomie et au petit pour se développer suffisamment.

### **Mais alors pourquoi rêvons-nous de transformer un état passager en projet de vie ?**

Une autre explication biologique réside dans : « la recherche du plaisir ».

L'intensité des sentiments amoureux transporte les amants hors du monde quotidien. Ils vivent des moments exceptionnellement riches et stimulants très proches de la douce fusion du bébé avec sa mère...alors pourquoi devraient-ils se passer de cette béatitude et par conséquent se passer de la personne responsable de ces moments extatiques ?

### **Seul bémol à cette situation :**

- Les élans perdent en impétuosité,
- Les premiers signes de lassitude apparaissent,
- Les petits défauts de l'autre se font de plus en plus présents et pesants,
- Les soucis quotidiens reprennent le dessus,

### **Deux issues possibles à cette situation :**

1. Quitter l'autre et chercher un nouvel amour « le Grand Amour » qui réactivera ces instants délicieux en provoquant instabilités et turbulences aux yeux de la Société qui éprouve une certaine difficulté d'adaptation face à ce comportement,
2. S'accommoder de sentiments plus calmes et plus tièdes...et rester avec l'autre ce qui pourrait justifier l'instauration du mariage.

## **2. La Culture et le plaisir**

Trois ans de passions amoureuses et une petite vingtaine d'années pour élever les enfants...Voilà le programme de Mère Nature ! Et après ? Rien ! Elle ne semble porter aucun intérêt à la vie amoureuse de ses sujets après la reproduction. A croire que celle-ci n'est même pas prévue ! Ce qui expliquerait que la Culture prenne le relais après la biologie comme par exemple en instituant le mariage.

Si la majorité des humains restent monogames alors même que les sentiments ont tiédi, que les élans se sont émoussés, que les ébats sexuels ont tourné au devoir conjugal, c'est donc que l'être humain a été conditionné ainsi. Nous sommes fidèles parce que nous avons appris « inconsciemment » qu'il fallait l'être (exemple : les comtes de fées), et aussi parce que le mariage a été jusqu'il y a peu le seul moyen de quitter sa famille. La vie en célibataire ou en communauté n'était tout simplement pas envisageable. Nous sommes donc conditionnés à penser que l'union monogame est la seule façon de vivre nos amours, au point de l'élever au rang d'idéal, et cela même si notre expérience personnelle nous rappelle souvent à une tout autre réalité.

Si au moins l'union monogame exclusive rendait heureux !

### **3. Le prix de l'exclusivité : les effets pervers de la monogamie exclusive**

1. **La prostitution et les différents commerces relatifs au sexe** : (salons de massage, films pornographiques, sites internet érotiques...) permettant de pimenter une vie sexuelle devenue trop fade, d'assouvir quelques fantasmes ou pulsions sexuelles tout en sauvegardant la morale...puisque ce n'est que sexuel, que les sentiments ne sont pas engagés, et de plus mercantile...donc ce n'est pas grave voire même pardonnable !!!
2. **L'adultère** : vécu dans le mensonge et la tromperie...rendant synonymes deux mots qui ne le sont pas : tromperie et infidélité.
3. **La violence conjugale** : frapper le partenaire avec la main, le pied ou un objet ; jeter quelque chose dans sa direction ; le bousculer ; le contraindre par des gestes ; le dévaloriser ; l'humilier devant témoin ; l'insulter ; le menacer ; détruire ou abîmer des objets importants à ses yeux...

### **4. Vers un nouveau paradigme**

Sur le plan personnel, il s'agit d'opérer la mue de l' « amour exclusif » vers un « amour inclusif », capable d'englober plus de deux seuls êtres.

Sur le plan social, cela consiste à redécouvrir ce que nos ancêtres connaissaient déjà, à savoir que les liens conjugaux et les liens affectifs noués à l'extérieur du couple ne sont pas incompatibles, qu'ils peuvent être vécus simultanément et dans le respect de chacun.

C'est ce que propose le « Polyamour ».

## **B. Qu'est-ce que le polyamour ?**

Les premières traces remontent aux années soixante, mais la diffusion populaire date des années quatre-vingt-dix.

### **1. Définition :**

Construit sur la racine grecque « poly », qui signifie plusieurs, le « polyamour » s'ancre dans le projet de vivre des relations sentimentales avec plusieurs partenaires, engageant ou non la sexualité, en toute franchise et dans le respect de chacun.

### **2. Comment devient-on polyamoureux ?**

Pour l'individu concerné, la prise de conscience de sa disposition polyamoureuse, quand elle survient, est comparable à la découverte de son orientation sexuelle. En tant que telle, elle ne nécessite pas forcément d'expériences concrètes, de même que nous découvrons notre orientation sexuelle avant de tomber réellement amoureux d'une personne.

Il reste encore à prendre le risque de se dévoiler, de faire son « coming out » sans avoir peur du rejet ou de la stigmatisation et d'oser rencontrer d'autres polyamoureux.

*« J'ai choisi de concilier la pérennité de l'amour et les imprévus du désir » (Françoise Simpère).*

### **3. Le polyamour, une solution miracle ?**

Le polyamour n'est pas une solution miracle aux problèmes de la vie et de l'amour. En fait, ce n'est même pas une solution à un quelconque problème. C'est un état de fait pour certaines personnes, qui aspirent simplement à vivre en paix leurs aspirations, à l'abri du jugement négatif de la société.

Le polyamour n'est pas différent de l'amour en général, puisqu'il reste profondément humain. Sa mise en œuvre se heurte aux mêmes obstacles dans la réalité quotidienne : impatience, animosité, déception,...

### **4. Les valeurs du polyamour :**

**Les trois valeurs de base sont :**

#### **1. Le « Respect » :**

- ***Une signification bilatérale*** : le respect de l'autre ne saurait être dissocié du respect de soi. Les polyamoureux attachent de l'importance à la connaissance de soi et à la confiance en soi. Les polyamoureux aspirent à ne pas empiéter sur la liberté de leurs partenaires. Ils souhaitent les laisser libres d'être ce qu'ils sont, avec leurs fantaisies, leurs réactions, leurs sentiments, et même leurs défauts. Cette acceptation de la différence et de l'altérité, qui se veut inconditionnelle (du moins dans l'idéal), fonde la considération que les partenaires polyamoureux se vouent l'un à l'autre.

- **La fidélité**...une nouvelle définition : les polyamoureux désignent la fidélité comme étant l'engagement par rapport aux paroles données et aux promesses exprimées. La fidélité vise à diminuer l'écart entre ce que les personnes vivent à l'intérieur d'elles-mêmes et ce qu'elles affichent à l'extérieur, en particulier à leurs amoureux. Elle n'a donc rien à voir avec une quelconque exclusivité sexuelle. La fidélité permet à la confiance d'éclorre entre partenaires, non pas à cause de serments ronronnants (« je t'aimerai toujours »), mais par l'assurance d'entendre la vérité (« je t'aime et je ferai le maximum pour que notre relation soit belle et enrichissante pour chacun, sans savoir combien de temps elle durera. »).
- **Assumer la responsabilité de ses actes** : le respect de soi et des autres incite enfin les polyamoureux à assumer la responsabilité de leurs actes, notamment quant à la sexualité (contraception, prévention des maladies sexuellement transmissibles,...).
- **L'humilité** : dans la conscience aiguë de ne pas tout représenter pour quelqu'un d'autre. Le polyamoureux est conscient qu'il ne peut pas à lui seul combler totalement les besoins d'ordre affectif, sensuel et sexuel de son partenaire.

## 2. La communication franche :

Les modalités des relations que tissent les polyamoureux doivent à chaque fois être discutées. A chaque nouvelle relation, les accords trouvés dans les précédentes peuvent être redéfinis. Afin de garantir le respect de chacun, il est nécessaire de développer une communication d'où les pressions et la manipulation sont absentes : une communication authentique, basée sur l'écoute, le non-jugement, l'expression de ressentis et la formulation de demandes explicites. La franchise dans la communication est donc impérative mais ne doit pas être confondue avec la transparence. En effet, chacun doit pouvoir disposer d'un jardin secret où il cultive ses pensées et souvenirs les plus intimes. C'est non seulement une condition à l'équilibre psychique, mais aussi un constituant de l'attirance érotique. Le désir s'épanouit là où flotte une brise d'inconnu ; une part de mystère est essentielle à l'entretien du désir : à devenir transparent, on ne se voit même plus ! Une des règles souvent appliquées chez les polyamoureux actifs (càd engagés dans plusieurs relations sentimentales et charnelles parallèles) est de ne pas divulguer des détails de l'intimité sexuelle vécus avec une autre personne à un autre partenaire. Dire avec qui l'on sort, oui ; dire ce que l'on a fait et dans quelle position, non ! Ce serait considéré comme un manque de respect envers le partenaire dont la vie privée est divulguée.

## 3. La non-possessivité :

La possessivité amène à considérer l'autre comme un objet, une chose dont on peut disposer à sa guise. Dans le polyamour, chacun n'appartient qu'à lui-même en tout temps, et est donc totalement libre de ses agissements. Pour les polyamoureux, l'amour préserve la liberté, il ne la restreint pas.

## Les autres valeurs sont :

1. Égalité des droits de chacun
2. Égalité des sexes
3. Droit de vivre au grand jour ses amours multiples et simultanés
4. La non-exclusivité amoureuse
5. Placer les sentiments au centre des relations
6. Oser s'engager véritablement et avec sincérité dans diverses relations

## 5. Les différentes formes du polyamour :

### 1. Le modèle hiérarchique (ou couple ouvert, mariage ouvert) :

Avec une relation primaire et des relations secondaires.

*La relation primaire* : occupe la place principale dans la vie du polyamoureux. Elle structure son quotidien : partage d'un même domicile, mise en commun des ressources, création d'une famille,... c'est ce qui caractérise habituellement un couple monogame, mariage y compris.

*La relation secondaire* : A cela vient s'ajouter la possibilité d'entretenir des liaisons affectives et/ou sexuelles avec d'autres personnes : des partenaires présents dans la durée dont l'importance est significative, avec qui le temps consacré est appréciable et les activités variées. Ils sont ce que l'on appelle couramment des amis, à la seule différence que des sentiments amoureux sont ici avoués et que la sexualité peut être engagée.

### 2. Le modèle égalitaire :

Ici, chacun tient la même place et dispose des mêmes droits : personne n'a de positions privilégiée. Ainsi la relation « trine » ou trio amoureux, est constituée de trois personnes placées sur le même pied d'égalité. Dans la réalité, un tel équilibre est difficile à atteindre, et présuppose souvent une relation homosexuelle entre les deux partenaires de même sexe. Ces modèles égalitaires n'ont aucune limite quant au nombre de personnes impliquées et c'est ainsi que peuvent se former des « communautés amoureuses ».

Le polyamour peut emprunter une multitude de formes variées qui n'a de limite que l'imagination du moment que le respect de chacun est assuré.

### Il se différencie de :

1. La monogamie séquentielle : personnes qui aiment plusieurs partenaires mais de façon successive c'est-à-dire qui se font un point d'honneur à rompre une relation avant d'en commencer une autre.
2. La polygamie → polygynie = un homme marié à plusieurs femmes,  
→ polyandrie = une femme mariée à plusieurs hommes
3. Les relations extraconjugales ou infidélités : qui sont souvent vécues dans le mensonge et la tromperie. Celles-ci produisent généralement honte et culpabilité chez le partenaire qui les entretient, et colère, tristesse et rancœur chez celui qui les subit.
4. Le libertinage, l'échangisme : le but étant de pimenter la vie sexuelle du couple en y ajoutant d'autres personnes sans pour autant que des sentiments soient éprouvés avec elles.
5. L'attitude de consommation : qui consiste à collectionner les idylles en recherchant la quantité plutôt que la qualité.
6. Les amours de transition : personnes vivant des amours simultanés mais considérés par elle comme étant des passages. Ces personnes finissent de mettre un terme à une première relation en même temps qu'elles en débutent une deuxième. Leurs sentiments sont déjà presque exclusivement orientés vers le nouveau partenaire.

## **6. Être polyamoureux c'est...**

- ... oser rester ouvert à l'amour et accepter d'y répondre favorablement lorsqu'il se présente ;
  - ... travailler en permanence sur ses sentiments de jalousie et de possessivité ;
  - ... s'engager avec respect dans les relations amoureuses choisies et en prendre soin ;
  - ... s'efforcer de communiquer de façon claire et authentique avec ses partenaires, renoncer au mensonge, à la tromperie et à la manipulation ;
  - ... cultiver un esprit de gratitude pour ce que l'on reçoit plutôt que d'exiger quoi que ce soit de ses partenaires ;
- et enfin,
- ... accepter de se confronter à l'incompréhension, la désapprobation et au jugement d'autrui.

## **C. Objections les plus fréquentes au polyamour...**

Le polyamour fait peur, car il touche l'être humain dans ce qu'il a d'essentiel :  
**sa capacité d'aimer et de penser l'amour**

### **1. *Le polyamour encourage la superficialité et l'instabilité***

A cette objection, le polyamoureux osera répondre :

Pourquoi l'amour vrai devrait-il être entier, pourquoi ne pourrait-il pas être fractionné ? L'amour est-il assimilable à une quantité ? L'amour n'est-il pas plutôt une qualité, une façon d'être, de ressentir et de donner ?

L'amour ne se partage pas, il se démultiplie, à l'image de l'affection maternelle.

L'amour gagne en maturité en se diversifiant.

Un être fiable reste fiable, peu importe le nombre de ses amours.

Le polyamour ne peut pas être qualifié de plus superficiel ou de plus instable que l'amour monogame. Le seul élément qui est effectivement divisé dans sa vie, c'est le temps : un moment passé avec l'un ne l'est pas avec l'autre.

### **2. *Le polyamour, c'est l'infidélité instituée***

A cette objection, le polyamoureux osera répondre :

Infidélité...ce mot n'appartient pas au vocabulaire polyamoureux, qui préfère recourir, le cas échéant, à celui de « polyfidélité ». Le polyamoureux attache une grande importance à la fidélité, c'est-à-dire à la confiance et à la responsabilité. Il se fait un point d'honneur à exprimer clairement ce qu'il éprouve aux personnes envers lesquelles il s'est engagé. S'il ressent une nouvelle attirance pour quelqu'un, il ne prend pas le parti de le cacher à ses partenaires. Cette authenticité fonde la confiance que l'on peut lui porter. De ce point de vue, le polyamoureux est souvent bien plus fidèle que l'amoureux monogame, qui n'hésite pas à déployer force, mensonges et cachotteries pour éviter d'inquiéter ou de blesser son partenaire. La fidélité exclusive envers un autre peut nous amener à être infidèle envers nous-mêmes, voire à nous trahir. La trahison de soi tue l'amour. Être fidèle, c'est d'abord être fidèle à la vérité blottie au fond de soi. C'est oser être soi sans concession.

Le polyamour permet d'aimer sans cesser d'être soi.

### **3. *Le polyamour, c'est une solution de facilité***

A cette objection, le polyamoureux osera répondre :

Le polyamoureux tâche de ne pas se lancer dans une nouvelle aventure si les relations sentimentales qu'il entretient sont en souffrance. Il essaie de résoudre les problèmes en premier lieu. Le polyamour ne vise pas à donner le bonheur à des gens malheureux, mais à procurer du bonheur en plus à des gens déjà bien dans leur peau. La pratique du polyamour responsable n'est donc pas compatible avec la recherche de la facilité.

### **4. *Le polyamour, sied aux égoïstes***

A cette objection, le polyamoureux osera répondre :

Le polyamour promeut l'émancipation de la femme et l'égalité des droits de chacun. Sur le plan personnel, polyamour et égoïsme sont clairement incompatibles : les partenaires amoureux ne sont pas là pour satisfaire les désirs d'un seul individu...puisque par définition, ceux-ci peuvent également aimer ailleurs. La « non-possessivité » chère aux polyamoureux les protège contre d'éventuelles prétentions trop égoïstes. Demander que toutes les faveurs sexuelles et tous les élans affectifs d'une personne soient réservés, et pour toujours, à une seule autre personne, voilà le fondement de l'égoïsme ! Voilà également le fondement de la possessivité qui mène à la jalousie.

### **5. *Seuls les insatisfaits sont portés au polyamour***

A cette objection, le polyamoureux osera répondre :

Ce n'est pas par insatisfaction que le polyamoureux s'ouvre à d'autres amours, c'est par affinité. Leur motivation à nouer des relations est moins question de besoin (assouvir un manque essentiel) qu'une affaire d'envie (du bonheur en plus). L'insatisfaction est le moteur du désir et le désir se nourrit de l'insatisfaction...et la satisfaction définitive n'est pas de ce monde. En réalité, les polyamoureux sont des explorateurs de l'amour.

### **6. *Le polyamour est un moyen de laisser libre cours à ses penchants sexuels***

A cette objection, le polyamoureux osera répondre :

Ce sont les sentiments qui constituent la bannière fédératrice des polyamoureux, pas le sexe. Le polyamoureux recherche avant tout la qualité, la quantité lui importe peu. Par ailleurs, de nombreux adeptes du polyamour ne sont pas « pratiquants » : ils réservent la sexualité à une relation principale et vivent leurs autres amours sur un mode impliquant uniquement la tendresse, voire de façon purement platonique. Le polyamoureux ose réintroduire la dimension sensuelle ainsi que la tendresse dans les rapports humains, puisque ses actes sont guidés par l'amour plutôt que par les conventions sociales. La sexualité n'est pas déterminante dans le polyamour, qui contient principalement le mot « amour », ne l'oublions pas !

### **7. *Le polyamour est immoral***

A cette objection, le polyamoureux osera répondre :

L'égalité des droits est un des fondements du polyamour, de même que la fidélité aux engagements pris. Et n'oublions pas que l'adultère ne fait pas partie de son vocabulaire. La question de la moralité ou non du polyamour est très relative. La réponse dépend des conceptions et des croyances de chacun. Ce qui est certain, c'est que l'amour qui désire le bien d'autrui et le respecte vraiment ne saurait être immoral, peu importe qu'il soit poly ou mono ! D'ailleurs, le nombre de partenaires amoureux peut-il vraiment déterminer la moralité ou non d'un style de vie ?

### **8. *Dans le polyamour, on prend plus de risques d'être quitté***

A cette objection, le polyamoureux osera répondre :

L'amour possède bien des vertus, mais certainement pas celle d'exclure d'autres attirances ou d'autres amours ! Les polyamoureux essaient de penser en termes d'inclusion. Un partenaire ne chasse pas l'autre, il vient s'ajouter à l'autre ! Leur adage n'est en effet pas : jusqu'à ce que la mort nous sépare, mais plutôt : jusqu'à ce que la vie nous sépare ! Le polyamour ne présente pas plus de risques d'être quitté, mais plus d'intensité dans le vécu émotionnel.

### **9. *Le polyamour n'est pas possible car la jalousie s'en mêle forcément***

A cette objection, le polyamoureux osera répondre :

La jalousie est une émanation de la possessivité. La jalousie fleurit là où l'estime de soi est défaillante. Possessivité, manque d'estime de soi, comparaisons désavantageuses...le polyamoureux ne s'y trompe pas : ces ingrédients-là n'apparaissent pas dans le cocktail de l'amour véritable. Ce sont plutôt des impuretés qui se doivent d'être filtrées afin d'en laisser émerger la saveur originale. Le polyamoureux considère qu'un être humain ne peut pas appartenir à un autre ; comme eux-mêmes ne souhaitent pas devenir la possession exclusive de quelqu'un d'autre, ils acceptent de laisser leurs partenaires libres de leurs mouvements. L'amour qu'on leur porte, les faveurs qu'ils reçoivent, ne sont pas perçus comme un dû, mais plutôt comme un cadeau. De plus, les polyamoureux sont habituellement portés sur le travail de développement personnel. Ce sont souvent des personnes qui réfléchissent beaucoup sur elles-

mêmes et qui essaient de s'améliorer, de corriger leurs défauts. Elles s'affairent ainsi à rehausser leur estime d'elles-mêmes, à développer la confiance en soi et en l'autre. Ce faisant, elles diminuent l'emprise de la jalousie.

#### **10. Les enfants de polyamoureux ne peuvent pas être équilibrés**

A cette objection, le polyamoureux osera répondre :

L'amour, la bonne qualité des relations et le sentiment de sécurité constituent le terreau idéal pour le développement des enfants. La composition exacte de ce terreau est tout à fait secondaire. Si les parents polyamoureux ont réussi à trouver un équilibre dans leur mode de vie, il n'y a aucune raison pour que les enfants en souffrent.

De plus, on se rappellera que les détails de la vie amoureuse des parents ne regardent pas leurs enfants. Faire connaître sa disposition polyamoureuse, oui ; mais raconter par le menu détail ses escapades amoureuses, non ! Les enfants, tant qu'ils sont enfants, ne doivent pas devenir les confidents de la vie affective de leurs parents, au risque de perturber les relations familiales et créer un déséquilibre dangereux (règle d'or valable autant pour les monogames que les polyamoureux).

Le seul point délicat qui mérite un soin particulier est l'exclusion due à la différence.

Ce qui importe, c'est l'amour authentique, et non la forme qu'il prend.

#### **11. Le polyamour est un luxe : beaucoup ne peuvent pas se le permettre**

A cette objection, le polyamoureux osera répondre :

Il est indéniable que toute relation nécessite un investissement afin de croître, mais aussi simplement pour rester en vie. Nourrir une relation par les contacts, les activités communes, les discussions, les échanges, les partages,... est une condition « sine qua non » à sa survie. Si l'on ne vise plus seulement la survie, mais l'épanouissement de la relation, l'énergie investie doit être proportionnelle.

Un autre luxe, sur le plan social, est l'égalité des sexes. Le polyamour ne se conçoit pas sans la même liberté accordée à l'homme et à la femme.

Force est d'admettre que le polyamour est un luxe, oui, mais pas un luxe inaccessible, réservé aux plus favorisés d'entre nous. C'est un luxe que chacun peut se permettre pour peu qu'il décide d'y consacrer du temps et de l'énergie. En effet, les 24h d'une journée présentent la même durée pour chacun, le reste n'étant qu'une question de « priorité », c'est-à-dire de « choix ». Peut-être est-ce cela, en définitive, le véritable luxe : la capacité de « choisir » en toute conscience un mode de vie qui nous convient, plutôt que de subir celui qu'on tente de nous imposer de toutes parts !!!

#### **12. Les polyamoureux sont mal vus du reste de la société**

A cette objection, le polyamoureux osera répondre :

Vivre caché n'est pas une solution constructive pour les polyamoureux. Elle est plus facile, certes, mais elle barre l'accès à la paix intérieure et à l'épanouissement personnel. Et surtout, elle signifie permettre au « statu quo » social de perdurer, cautionne un système qu'ils souhaitent fortement voir évoluer vers plus de tolérance.

## **Quelques préceptes à l'usage des personnes tentées par le polyamour**

Soyez authentiques et francs : ne dissimulez pas pour épargner vos partenaires,  
ni pour tirer profit de la situation.

Soyez fiables, n'engagez pas votre parole à la légère, ceci afin d'assurer  
la sécurité affective de chacun, notamment des enfants.

Ne cherchez pas la transparence à tout prix.

Il est bon, pour entretenir le désir, de garder une part de mystère,  
il est nécessaire pour votre équilibre de cultiver un jardin secret.

Ne succombez pas à la tentation de réunir vos partenaires amoureux  
et de faire en sorte qu'ils s'apprécient mutuellement.

Évitez impérativement de dresser des comparaisons entre vos différents partenaires amoureux

Travaillez en permanence vos sentiments de jalousie.

## D. Liberté, amour et jalousie

### De la liberté d'être soi à la liberté d'être plus que soi...

#### 1. Liberté sexuelle : oh oui, oh oui...

Pour les polyamoureux, la liberté totale, qu'elle soit utilisée ou non, est l'expression même du respect qu'ils se témoignent mutuellement.

Les polyamoureux prennent donc la liberté de s'engager dans de nouvelles relations sentimentales et/ou sexuelles lorsqu'ils le souhaitent, sur la base d'une décision réfléchie plutôt que par goût de la transgression. Cette liberté sans réserve, qui exige une responsabilité totale, est ce qui les démarque des amoureux exclusifs.

#### 2. La liberté d'être soi-même

La liberté d'être soi-même, de se montrer tel que l'on est, sans fard, sans masque, sans devoir jouer un rôle est fondamental dans le polyamour.

Le polyamoureux bénéficie d'une force et d'une confiance en soi accrues, car ils ont conscience d'être appréciés pour ce qu'ils sont réellement, et non en vertu d'une image qu'ils projetteraient à l'extérieur.

*« si nous portons un masque et que l'autre porte un masque,  
ce n'est pas une relation, c'est un bal masqué »  
(Thomas d'Ansembourg)*

#### 3. La liberté ultime : être plus que soi-même

Les relations multiples ont le pouvoir de fissurer les cristallisations identitaires et de laisser émerger l'éventail des diversités possibles en nous.

Découvrir les multiples facettes de notre personnalité nous aide à ne plus nous identifier à une seule d'elles, fût-elle la principale. C'est donc commencer à s'interroger sur notre « vraie nature », et à prendre de la distance par rapport à notre « égo ».

*Ainsi, dans un premier temps, le polyamour attire par la liberté sexuelle qu'il autorise.*

*Bien vite, cette licence rejaillit sur une liberté plus fondamentale, celle d'être soi-même, au-delà d'un rôle que nous avons appris à jouer pour recevoir notre ration d'amour.*

*Puis nous découvrons une liberté plus grisante encore, la liberté d'être plus que soi-même, c'est-à-dire l'autorisation de vivre au grand jour des facettes insoupçonnées de soi et de surfer sur les différents registres qui nous composent.*

*Enfin, nous pouvons également prendre conscience que toutes ces facettes ne sont que des reflets de quelque chose d'encore plus fondamental, baptisé le « SOI » dans certaines traditions spirituelles... un accès à l'« Amour Inconditionnel ».*