

Frédou Braun<sup>1</sup>

## Aimer plusieurs personnes : se taire ou en parler ?

Dans le cadre du Tour des Cafés<sup>2</sup>, nous avons décidé d'organiser un café polyamour le 10 mars dernier chez Zelle<sup>3</sup> (Maison des Jeunes) à Louvain-la-Neuve, comme il en existe déjà un mensuel à Bruxelles et d'autres ailleurs en Europe.

L'objectif d'un café autour du polyamour est d'échanger des expériences et des questionnements sur les nouveaux modes d'être en relation et sur les différentes manières d'aimer. Le sujet provoque bien entendu dans la sphère privée des émotions, des questionnements, des doutes, ... Et l'idée n'est pas de trouver dans ce genre de lieu des réponses toutes faites, mais que chacun.e reparte avec des éléments qui enrichissent sa propre réflexion. C'était important pour le CEFA asbl d'ouvrir un espace de paroles plus large que le cercle restreint des amis proches avec lesquels on ose (parfois) en parler.

Le polyamour prend sens dans notre société actuelle en transformation idéologique et en lien avec les évolutions sociales et l'érosion des normes familiales. On est loin du libertinage, loin aussi des amants cachés dans le placard. Certain.e.s parlent d'individualisme, de surconsommation, de fuite. D'autres au contraire d'ouverture de coeur. En tout cas, il y a autant de façons de vivre la non-exclusivité que de personnes qui la vivent ! C'est aussi une manière de valoriser l'égalité hommes-femmes, la liberté et la non propriété et de réinventer idéalement des rapports de genre, de sexe, de génération, des modes d'habitats.

Pour reprendre notre définition<sup>4</sup>, le polyamour est la liberté qu'on se donne à soi-même et aux autres de cultiver des relations affectives, sentimentales et sexuelles avec des personnes différentes, de manière simultanée, et sous réserve du consentement de tous les adultes impliqués. Ce n'est qu'idéalement que cette définition s'appliquerait aux différentes situations que connaissent les gens à travers leurs relations affectives. Ceux et celles qui n'apprécient pas le terme de « polyamour » nomment le concept autrement : les « Amours plurielles » ou le « pluriamour » d'une manière plus pragmatique, le « Libre amour » ou « Le nous, libre d'être » d'une façon plus authentique, ou le « Lutinage » d'un accent plus symbolique ...

Accepter de voir son partenaire s'éloigner et revenir, assumer pleinement le fait qu'on n'appartient à personne et qu'aucun individu ne nous appartient, c'est un défi complexe à relever dans une société basée, même avec des failles puissantes, sur le mariage et la fidélité depuis des siècles. La communication est donc primordiale, mais sous-tend sans doute une

---

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

<sup>2</sup> Un projet de la Commission Education Permanente du Centre culturel d'OLLN, co-organisé avec le CEFA asbl et la Maison du Développement Durable, en partenariat avec une vingtaines d'associations locales, qui s'est déroulé de janvier à mars 2016.

<sup>3</sup> <http://www.chezelle.be/>

<sup>4</sup> Cf. Frédéric Braun, *Le polyamour : une histoire à plusieurs*, analyse CEFA, 2013

part de jardin secret. Et lorsque le coeur s'ouvre à plus d'une personne, une des principales questions qui se pose est justement celle d'en parler ou pas à son/sa partenaire et/ou à son entourage. D'où le titre de notre café (repris comme titre de cette analyse) « *Aimer plusieurs personnes : se taire ou en parler ?* ». Une soixantaine de participant.e.s ont montré qu'ils et elles, jeunes et plus vieux, avaient envie d'en parler. Sous forme d'un « world café » autour de trois questions, suivie ensuite d'une question ouverte et lancée en Fishbowl (aquarium)<sup>5</sup>, chacun.e a pu s'exprimer, écouter les témoignages des autres, donner son point de vue et remettre en question ses croyances.

### **Se taire ou en parler ?**

Encore aujourd'hui, la plupart des romans et des films nous plongent dans la norme de la monogamie et de la fidélité. On aurait pu s'attendre par exemple d'un Claude Lelouch qu'il change son regard et que dans son film « Un + Une »<sup>6</sup>, les deux héros de l'histoire, vivent leur infidélité comme un nouvel amour, un amour en plus, et pas comme une tromperie ... Comment modifier ou décaler nos regards et nos comportements si nous sommes nourri.e.s des mêmes croyances ? Une Josiane Balasko dans son rôle de jeune grand-mère dans un film récent<sup>7</sup> nous montre également qu'elle a attendu la mort de son mari pour annoncer, non sans difficultés, à ses enfants sa relation extra-conjugale qui dure depuis toujours. Un pas plus loin, Miou Miou dans un film de 1983<sup>8</sup>, partage sa vie entre deux maris et des enfants de chaque côté, entre deux villes, entre deux emplois, jusqu'au jour où les deux hommes vont se rencontrer et lui demander de choisir.

Tout revient donc à une question de choix, tout nous porte encore à croire que nous pouvons trouver la « bonne » personne : les médias, les chansons, les films, l'entourage. C'est bon d'être deux en effet, d'être plus forts face aux défis de la vie. Mais encore faut-il avoir un.e partenaire ! L'amour n'est pas de trouver la bonne personne, mais d'être la bonne personne, comme l'a souligné une participante.

On assiste néanmoins maintenant à l'émergence d'un climat où les individus ont envie, théoriquement en tout cas, de vivre les relations amoureuses dans l'honnêteté. Au niveau pratique, c'est autre chose, nous n'avons en général pas de repères, pas d'outils, pas de transmission sur la manière de vivre l'amour en liberté et en simplicité.

Dans les témoignages, il y a une diversité de manières de vivre les balbutiements d'un polyamour, des échelles dans la transparence, aucune recette miracle. Que l'on vive seul.e ou en couple déjà, l'organisation du quotidien n'a pas la même influence sur les relations.

Quelques participant.e.s ont une aventure cachée, relativement durable, et revendiquent de vivre le polyamour, car pour eux/elles, le cœur est ouvert autant à l'un qu'à l'autre. Il n'est

---

<sup>5</sup> Le world café et le fishbowl sont des méthodologies d'animation en intelligence collective.

<sup>6</sup> Sorti en 2015

<sup>7</sup> « De retour chez ma mère » (2016) de Eric Lavaine

<sup>8</sup> « Une femme peut en cacher une autre » (1983) de Georges Lautner

point question de trahison. Si ils/elles ne le confient pas à leur conjoint.e, c'est parce que celui/celle-ci n'est pas capable de l'entendre et de l'accepter.

Dans le couple, lorsque l'un s'ouvre au polyamour, ou souhaite s'ouvrir, comment l'autre se positionne-t-il ? Le couple est-il prêt à le vivre ? Parfois l'autre refuse et se rétracte, parfois il suit le mouvement, parfois il accepte passivement la situation, mais en tout cas cela remet en question les fondements de la relation et la place de chacun.e.

Une première phase, étape provisoire ou durable, peut dès lors se mettre en place, celle d'être en accord pour s'ouvrir à d'autres relations, et le cas échéant sans le dire à l'autre. Un témoin affirme que la bulle de son couple n'est ainsi pas atteinte par d'éventuelles perturbations. Un autre confirme que sa compagne sait qu'il y a une autre femme dans sa vie, mais qu'elle ne veut pas savoir ni où, ni quand ils se voient. Il importe donc d'intégrer les rendez-vous amoureux dans son agenda professionnel. Point de tromperie donc et point d'envahissement dans l'agenda familial ! Par contre, est-il possible de « cacher » ses bouillonnements et autres bouleversements intérieurs, et ne rien en partager à son compagnon ou à sa compagne ? Et l'autre peut-il/elle être à ce point fermé pour ne rien sentir ?

D'autres personnes annoncent clairement une nouvelle rencontre, un couple inscrit les rendez-vous de chacun.e dans l'agenda commun, jusqu'à partir en week-end ou en vacances, avec l'autre. Les amours plurielles reposent sur la franchise et en principe sur le consentement de tous les partenaires. Mais jusqu'où dire, raconter ? Quel droit à la réserve, à la discrétion, au jardin secret ? Une fois admis le principe que chacun.e est libre de ses amours, est-il nécessaire de les raconter, ou suffit-il de dire « je ne serai pas là tel jour ou tel soir ? ». Ce que l'un.e dit peut dépendre de la demande de l'autre. Comment trouver le bon moment ? Se taire est parfois important sur les détails qui induisent de la comparaison entre les partenaires. A chaque couple donc de trouver sa manière de fonctionner, d'adopter ses propres règles.

Le dialogue s'avère primordial pour empêcher la jalousie et les non-dits de faire vaciller le couple. L'idée est donc de s'efforcer de parler de ce que l'on ressent en toute transparence, sans mensonge ni culpabilité. Il va sans dire que ce n'est facile pour personne, ni à tout moment.

Au sein des familles, comment des parents parlent-ils du polyamour à leurs enfants ? Parfois très clairement, parfois symboliquement, parfois pas. Les enfants s'adaptent de toutes façons aux modèles auxquels ils et elles sont exposé.e.s.

Au-delà du couple lui-même, le mode de vie polyamoureux est encore largement stigmatisé : la plupart garde le secret sur leurs relations multiples, le regard des autres est alors plus facile à gérer. Autant qu'il est essentiel de ne pas s'enfermer dans le polyamour, de ne pas obligatoirement entrer dans des cases. Une femme s'insurge presque : à confier ce qu'elle vit, ce qu'elle ressent à certaines personnes de son entourage, naissent parfois des craintes

chez ces dernières, comme si le polyamour allait les « polliniser » ! Une autre témoigne que le polyamour semble reproduire des conditionnements normés, malgré le fait de se vouloir au-delà des normes : le tabou dans le polyamour, c'est la jalousie, le tabou dans le couple, c'est le polyamour.

Une femme avoue qu'une rencontre entre deux êtres est rare, touchante, exceptionnelle, l'alchimie qui s'y trouve est souvent inexplicable. Devrait-on s'en priver parce qu'un partenaire partage déjà notre vie ? Il y a beaucoup à gagner dans le couple à le vivre, dans le respect des rythmes de chacun.e, la bienveillance, la communication. Parfois c'est une manière pour le couple de survivre, mais il arrive aussi que les perturbations soient trop secouantes, que la jalousie soit difficile à ravalier. A chaque individu alors de trouver l'équilibre, à chaque couple de jouer éventuellement entre des périodes mixtes, des ouvertures et des exclusivités.

Aimer librement et en toute honnêteté est donc un véritable défi.