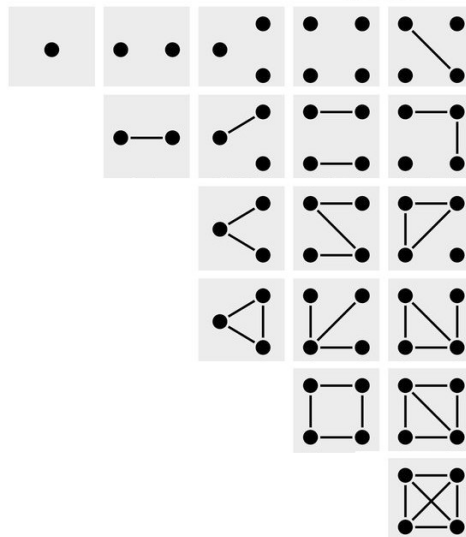




## LE POLYAMOUR

### Un mode de relation féministe?



*Par Sandra Roubin, avec l'équipe*

Grâce aux apports de la littérature et aux témoignages de personnes polyamoureuses, cette analyse présente le polyamour à la fois en tant que manière d'être en relation et en tant que cadre de référence permettant une analyse critique des normes associées à la vie de couple, au genre, à l'amour romantique, à la sexualité,... Normes qui peuvent constituer des freins sur les chemins de l'émancipation empruntés par les femmes.

Plus précisément, les questions abordées ici via le polyamour nous confrontent à des thèmes aussi essentiels que l'origine des malaises ressentis dans le couple, la façon dont le sentiment de jalousie peut enfermer, les frontières pas toujours claires entre nos relations affectives, amicales et sexuelles, ou encore ce que signifie « l'amour », - qu'est-ce qu'aimer son/sa partenaire ou ses ami·es, sa famille? -, etc.

Cette analyse met en lumière l'origine politique du concept de polyamour. Celui-ci a été développé afin de proposer un modèle différent du modèle dominant et historiquement oppressant qu'est celui de la monogamie. Il sera donc nécessaire, après avoir apporté une définition du polyamour, d'expliquer de quelle manière la monogamie, alliée à l'hétéronormativité<sup>1</sup>, peut participer à l'oppression des femmes et les confiner dans des positions de dépendance vis-à-vis des hommes. Seront ensuite abordé·es le contrat de mariage et la conception culturelle de l'amour qui entretiennent également le rapport de domination entre les hommes et les femmes.

Dans la dernière partie, un dialogue entre deux personnes polyamoureuses permettra de faire le lien entre la conception théorique du polyamour et sa pratique. A partir du récit de leurs expériences, nous verrons combien les relations affectives et la façon dont on fait famille sont influencées par notre bagage historique et culturel, et par notre contexte socio-économique. Comprendre l'articulation entre l'intime et le politique nous permettra d'analyser sous son prisme nos propres pratiques, de rendre visibles les normes monogames et de genre présentes dans nos relations, et de nous réapproprier la façon dont nous aimerions les vivre. Le polyamour, en tant que cadre de référence, pourra alors constituer un outil de déconstruction des normes dominantes et plus largement un outil de subversion politique, son impact pouvant dépasser le cadre strict de la sphère intime.

## Définition

Depuis les années 60, la critique de la monogamie est un sujet brûlant dans beaucoup de mouvements progressistes, principalement féministes. Étroitement liée à celle du mariage, elle consiste non seulement à dénoncer l'exclusivité sexuelle dans le couple mais aussi et surtout l'institutionnalisation de celui-ci et la possession d'un individu par un autre.<sup>2</sup> Lors des débats sur les modes de relation alternatifs à la monogamie dans les années 50 et 60, des variantes du concept de polyamour furent proposées. Le terme 'polyamour' s'est ensuite répandu aux États-Unis, dans certains milieux contestataires des années 90.<sup>3</sup>

L'idéal d'émancipation par rapport aux normes de conjugalité, sexuelles et de genre que porte le polyamour fait qu'il attire et rassemble beaucoup les personnes issues des tendances lesbiennes, gays, bisexuelles, queer, transgenre, BDSM, anarchiste, etc., ainsi que de mouvements écologiques, spirituels, religieux ou new age.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>L'hétéronormativité est « un modèle normatif qui promeut et valorise les codes de l'hétérosexualité, c'est-à-dire la reproduction de rôles sexués actif/passif selon le genre que l'on performe. ». Source : Alexia BOUCHERIE, *Troubles dans le consentement*, Bourin français, 2019, p. 22.

<sup>2</sup>Stevi JACKSON et Sue SCOTT, « The personal is still political : Heterosexuality, feminism and monogamy », *Feminism and psychology*, 14/1, 2004, p. 152.

<sup>3</sup>Christian KLESSE, « Loving more than one », dans Anna G. JÓNASDÓTTIR et Ann FERGUSON, *Love*, New-York, 2014, p. 64.

<sup>4</sup>*Ibid.*

En théorie, le polyamour signifie que toutes les personnes impliquées dans ce type de relations savent que leur·s partenaire·s peu·ven·t être en relation avec d'autres personnes. L'aspect particulier du polyamour est qu'il est basé sur certaines valeurs, comme l'honnêteté, la communication et la négociation respectueuse, l'intégrité et l'égalité.<sup>5</sup>

Comme son nom l'indique, ce mode de relation tourne autour du concept d'amour.

L'amour en polyamour ne se limite pas à un sentiment abstrait. Il correspond à des pratiques concrètes, requérant temps et énergie. Il se réalise dans le soin de l'autre et dans l'assurance que les partenaires se trouvent en sécurité émotionnelle. Pour ce faire, les personnes communiquent régulièrement afin de connaître les spécificités et insécurités de chacun·e, dans un climat de confiance et de respect, en veillant à ne pas être agressive/if ou manipulatrice/teur.<sup>6 7</sup>

Les relations en polyamour peuvent être sexuelles, émotionnelles, spirituelles, ou toute combinaison de ces éléments, selon les désirs et accords des personnes impliquées.<sup>8</sup> Les spectres des possibles sont donc assez larges lorsque l'on sort des prescrits sociaux fort présents dans les relations monogames, et lorsque l'on réfléchit à ce que l'on désire réellement partager avec le ou la partenaire. Chaque relation en devient unique puisqu'elle englobe les désirs très spécifiques et individuels de chaque personne. Le polyamour ne correspond donc pas à une forme de relation particulière, il offre plutôt un cadre de référence en termes de valeurs et de pratiques qui sont supposées transparaître dans chaque relation, quelle qu'en soit la nature.

Concrètement, les schémas de relations polyamoureuses, appelés « polycules », peuvent être multiples (voir image ci-dessous<sup>9</sup>). On peut avoir des relations avec des partenaires qui sont également entre eux en relation, ou non. La parentalité peut se partager entre deux partenaires ou plus. Des relations peuvent être asexuelles. Certaines relations sont dites primaires lorsqu'elles impliquent un plus grand engagement que pour d'autres (elles seront dès lors appelées « secondaires », « tertiaires », etc.).<sup>10</sup> Les relations peuvent lier des personnes de même genre ou de genres différents. Etc. !

<sup>5</sup>*Ibid.*, p. 63.

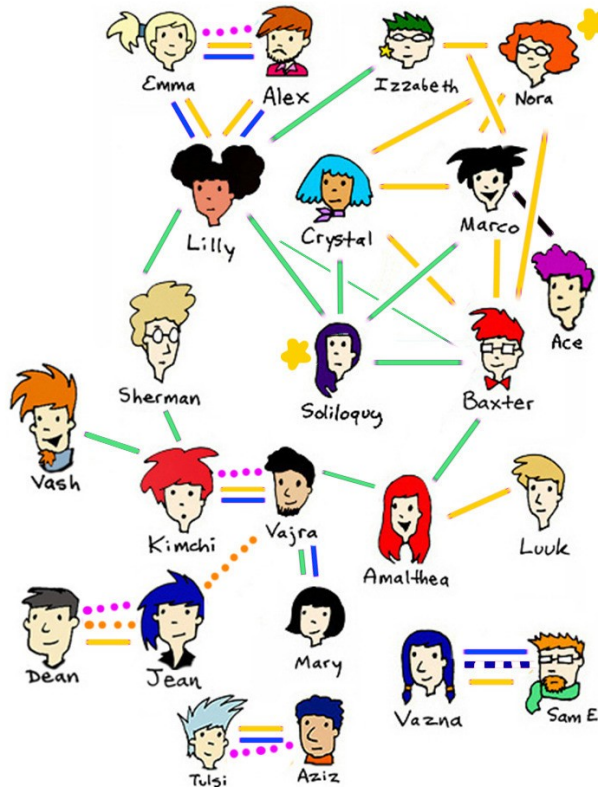
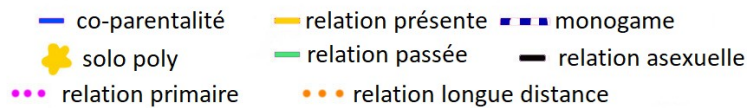
<sup>6</sup>Les valeurs du polyamour se rapprochent très fortement de celles qui sont relatives au concept de « consentement ».

<sup>7</sup>Christian KLESSE, « Loving more than one » ... *op. cit.*, p. 71.

<sup>8</sup>*Ibid.*, p. 65.

<sup>9</sup>Tikva wolf, "The polycule characters". Disponible sur: <<https://kimchicuddles.com/post/116646961755/updated-the-polycule-characters-page>> (Consulté le 30/07/2019)

<sup>10</sup>Ces vocables et conceptions ne parlent pas à toutes puisqu'elles supposent une forme de hiérarchie entre les relations. À ce sujet, on peut se demander si une égalité parfaite entre les engagements accordés à chaque partenaire est désirable et/ou possible. Devrions-nous nous forcer à voir les personnes de manière égale ou accepter qu'à certaines périodes, nous préférons passer du temps davantage avec l'un·e qu'avec l'autre ? Ce désir de non « hiérarchie » ne provient-il pas de notre difficulté à gérer notre jalousie, possessivité ou frustration qui découlent pour beaucoup des codes monogames ?



La définition qui est donnée ici du polyamour est bien entendu théorique et constitue davantage un idéal qu'une pratique effective. Les personnes polyamoureuses tentent néanmoins à travers beaucoup de bienveillance d'atteindre cet idéal. Il constitue un défi puisque la société et l'éducation qu'elle nous a transmise ne nous habituent pas à prendre soin à travers l'expression de nos besoins et envies et à travers la prise en compte de celles des autres. Il s'agit donc avant tout de s'émanciper des diktats sociaux qui peuvent nous engluer dans des situations de vie qui ne nous conviennent pas, voire qui sont potentiellement oppressantes.

### Critique féministe de la monogamie hétérosexuelle

La monogamie, - qui correspond à la pratique d'avoir un·e seul·e partenaire amoureux/se à la fois -, constitue la norme et est renforcée structurellement. En effet, de nombreux incitants sociaux nous poussent à fonder un couple et une famille :

- les films et médias, qui romantisent beaucoup les relations monogames et nous les présentent comme un des principaux aboutissements d'une vie ;

- les incitants économiques et juridiques (pensons par exemple aux avantages fiscaux pour les personnes vivant en couple)<sup>11</sup>;
- et les discours sociaux dominants, qui considèrent le couple durable comme un aboutissement, et par conséquent le célibat comme un statut transitoire, en manque de quelque chose.

Et c'est simplement parce que la monogamie est la norme dominante : omniprésente et jamais réellement questionnée. « C'est comme ça. » « C'est naturel. »<sup>12</sup> La monogamie semble tellement « naturelle » que se développent également des discours essentialistes biologisants qui positionnent les femmes comme « naturellement » monogames.<sup>13</sup>

De nombreuses féministes ont contribué à la critique de la monogamie. L'anthropologue Françoise Héritier<sup>14</sup>, notamment, a étudié de quelle manière les femmes ont été et restent l'objet d'échanges entre les hommes. Selon elle, la société est divisée en groupes fondés sur base de la parenté qui coopèrent entre eux. La coopération entre groupes (lire : entre les hommes) est permise via le mariage et est nécessaire puisqu'un groupe qui ne se reproduirait qu'à partir de ses membres, - qui pratiqueraient l'inceste -, serait conduit à disparaître. Le mariage est donc vital « puisque les femmes donnent les enfants et leur pouvoir de fécondité à d'autres que leurs proches »<sup>15</sup>.

Les recherches de Paola Tabet sur nos sociétés permettent d'approfondir ce constat : les mariages semblent contractés par deux personnes mais en réalité, « ils ne sont que des aspects de cycles plus longs de réciprocité entre les hommes. »<sup>16 17</sup> Et la mainmise des hommes sur la sexualité des femmes renvoie à la domination plus générale qu'ils exercent sur ces dernières.

La dépendance économique des femmes (elles ont toujours moins accès à des postes prestigieux, qualifiés ou aussi bien rémunérés que les hommes) contribue à maintenir ces « échanges économique-sexuels » qui constituent selon Paola Tabet la forme générale que prennent les rapports entre les sexes. Dans le cadre

<sup>11</sup>Les règles en matière économique peuvent notamment renforcer le statut de dépendance des femmes vis-à-vis de leurs conjoints. Pensons aux femmes au chômage et en couple qui reçoivent très peu d'allocations (au statut cohabitant et non isolé) car leur compagnon est censé pouvoir subvenir à leurs besoins. Cette précarité les empêche de pouvoir quitter comme elles veulent leur compagnon, ce qui peut notamment être fortement problématique dans le cadre de violences conjugales.

<sup>12</sup>Victoria ROBINSON, « My baby just cares for me : Feminism, heterosexuality and non-monogamy », *Journal of Gender Studies*, 6/2, 1997, p. 144.

<sup>13</sup>Meg BARKER et Ani RITCHIE, « Hot bi babes and feminist families : Polyamorous women speak out », *Lesbian and Gay Psychology Review*, 8, 2007, p. 143.

<sup>14</sup>Françoise HÉRITIER, *Masculin/Féminin I. La pensée de la différence*, Paris.

<sup>15</sup>*Ibid.*, p. 232.

<sup>16</sup>Paola TABET, *La grande arnaque. Sexualité des femmes et échange économique-sexuel*, Paris, 2004, p. 46.

<sup>17</sup>Cette thèse de l'universalité de l'échange des femmes n'est pas complètement universelle : certaines sociétés de chasseurs-cueilleurs, matrilineaires ou matrilocales constituent des exceptions.

« **La famille matrilineaire** est un système de filiation dans lequel chacun relève du lignage de sa mère. Cela signifie que la transmission, par héritage, de la propriété, des noms de famille et titres passe par le lignage féminin. » Source: Wikipédia, "Famille matrilineaire". Disponible sur: <[https://fr.wikipedia.org/wiki/Famille\\_matrilineaire](https://fr.wikipedia.org/wiki/Famille_matrilineaire)> (Consulté le 30/07/2019)

« **La matrilocalité** est un principe de fonctionnement de certaines sociétés traditionnelles selon lequel l'épouse reste dans le village ou le lieu de résidence de sa mère une fois le mariage contracté. L'époux réside donc dans la localité d'origine de sa femme. » Source: Wikipédia, "Matrilocalité". Disponible sur : <<https://fr.wikipedia.org/wiki/Matrilocalité>>

du mariage, l'échange économique-sexuel consiste en l'échange de la sexualité des femmes et de leur fécondité contre leur entretien. La dépendance économique des femmes était d'ailleurs jusqu'il y a peu encore régie dans la loi. Ce n'est que depuis 1985 qu'a été établie l'égalité juridique totale entre les épouses/oux. L'égalité effective n'est pourtant toujours pas réalisée. Les hommes restent en général les plus en droit d'exprimer une demande de sexualité, voire d'imposer des rapports sexuels, les femmes ne disposant pas de la même liberté d'initiative, ni de la même liberté d'expression sexuelle que les hommes.

Outre la mainmise sur le corps des femmes, le mariage a également permis aux hommes de s'approprier le travail qu'elles fournissent gratuitement au sein du ménage<sup>18</sup> (qui a une valeur puisqu'il correspond à une rémunération sur le marché du travail). Celui-ci correspond au travail ménager et à l'élevage des enfants mais aussi à toutes les productions effectuées par les femmes au sein de la famille (en tant qu'aide professionnelle pour leurs maris par exemple). Les inégalités de cet ordre persistent encore aujourd'hui : les femmes s'occupent toujours en majorité des tâches domestiques et des tâches relatives à la prise en charge des enfants, ainsi que plus généralement du travail du care, c'est-à-dire du soin donné à autrui.

Le sentiment amoureux, qui prit seulement un rôle central dans le mariage à partir du 19<sup>e</sup> siècle, a eu un impact certain sur la façon dont les individus conçoivent leurs relations. Avant cela, les mariages étaient arrangés par la famille et reposaient souvent sur un accord financier, et l'« amour » y avait très peu sa place.<sup>19</sup> Depuis l'instauration du mariage par amour, le droit de propriété sur le corps de la/du partenaire et l'amour sont rattachés l'un à l'autre. Et le sexe est vu comme l'aboutissement de l'amour et ne peut dès lors être consommé à l'extérieur du mariage. Le non-respect de l'exclusivité sexuelle est interprété comme l'absence d'un sentiment amoureux, vu l'amalgame qui est fait entre la notion d'amour et celle de sexualité. À ce propos, Liv Strömquist montre de quelle façon l'association entre sentiment amoureux et sexualité exclusive est le fruit d'une certaine construction culturelle qui n'a donc rien d'inévitable. Elle nous donne pour exemple la manière dont les Inuits peuvent gérer leur sexualité dans un certain cas : l'hôte d'une maison peut proposer à son invité d'avoir des rapports sexuels avec sa femme sans en éprouver aucune jalousie ; par contre si sa femme avait des rapports avec toute autre personne, la chose serait extrêmement mal vécue.

Cet exemple renvoie également au contrôle par les hommes du corps et des désirs des femmes. Il est intéressant de noter au passage que cette volonté de contrôle, étroitement associée à la monogamie, est aussi au cœur des violences conjugales. Car les pratiques possessives et la banalisation, voire la valorisation, de la jalousie au sein du couple, n'ont pas seulement un caractère intrinsèquement malsain, elles entraînent également des comportements violents envers les femmes et sont mêmes utilisées par leurs auteurs (et quelquefois les victimes) pour justifier ces violences.

Mais revenons à présent au sentiment amoureux. Les femmes sont davantage que les hommes prises par ce tourment : elles s'impliquent davantage

<sup>18</sup>Christine DELPHY, *L'ennemi principal. Économie politique du patriarcat*, Paris, 2013, p. 123.

<sup>19</sup>Liv STRÖMQUIST, *Les sentiments du Prince Charles*, Rackham, 2016.

émotionnellement dans la relation amoureuse et lui accordent une grande importance, celle-ci pouvant primer sur le développement de leur identité individuelle.<sup>20</sup> On suggère aux femmes qu'elles trouveront le bonheur dans leur vie amoureuse<sup>21 22</sup>, tandis qu'on suggère aux hommes que c'est dans la réussite professionnelle et économique qu'ils s'émanciperont. De nombreuses femmes encore attendent de leurs hommes qu'ils répondent à tous leurs besoins, notamment le besoin de valorisation sociale, créant une dépendance chez elles et une faible estime d'elles.<sup>23</sup> C'est également l'amour qui donne du sens au travail domestique et au travail du care. Comme il est important pour les femmes de prendre soin de leurs proches, elles ne reconnaissent pas ce type de travail comme de l'exploitation.<sup>24</sup> C'est pourtant l'appropriation de leur travail par les hommes qui les a assignées socialement à ces tâches domestiques.

Aujourd'hui, la critique de la monogamie ne se fait presque plus entendre. Elle était particulièrement vivace dans les années 60 puis a décliné fortement jusqu'à nos jours. Elle a notamment été très peu entendue lors des débats féministes sur l'hétérosexualité dans les années 90.<sup>25</sup>

Pourtant, les recherches<sup>26</sup> et sondages révèlent régulièrement la relation ambivalente des femmes occidentales à la monogamie. Tout en continuant à la considérer comme un mode affectif désirable, voire indépassable, un nombre significatif d'entre elles en sont insatisfaites quand la relation conjugale s'installe dans la durée. Ainsi, En 2016, un tiers des femmes françaises avaient déjà trompé leur partenaire au cours de leur vie. Et ce nombre augmente avec le temps dans nos sociétés où « le niveau d'infidélité peut être interprété comme un indicateur de la liberté des femmes »<sup>27</sup>.

L'insatisfaction ressentie par les femmes (et les hommes!) peut en partie s'expliquer par les éléments socio-historiques susmentionnés. Il peut également découler du cadre à la fois étroit et contraignant offert par la monogamie en tant que régime juridique mais aussi, et surtout, en tant que système de croyances et d'organisation de la vie affective. Ce système ne propose en effet qu'une seule façon d'être en couple et de se sentir proche

<sup>20</sup>Meg BARKER et Ani RITCHIE, « Hot bi babes and feminist families : Polyamorous women speak out » ... *op. cit.*, p. 143.

<sup>21</sup>Cf les livres, bd et jouets que l'on met encore systématiquement aux mains des filles dès toutes petites, qui les encourage à devenir des princesses et à trouver leur prince charmant, le but premier à accomplir dans leur vie, le second étant d'apprendre à récurer comme maman.

<sup>22</sup>Voir aussi l'analyse de Roger HERLA, CVFE, « En quoi le bonheur est-il un piège? Une critique féministe », disponible sur : <<https://www.cvfe.be/publications/analyses/203-en-quoi-le-bonheur-est-il-un-piege-une-critique-feministe>> (consultée le 05/07/2019)

<sup>23</sup>Victoria ROBINSON, « My baby just cares for me : Feminism, heterosexuality and non-monogamy » ... *op. cit.*, p. 148.

<sup>24</sup>Stevi JACKSON, « Love, social change, and everyday heterosexuality » dans Anna G. JÓNASDÓTTIR et Ann FERGUSON, *Love*, New-York, 2014, p. 43.

<sup>25</sup>Stevi JACKSON et Sue SCOTT, « The personal is still political : Heterosexuality, feminism and monogamy » ... *op. cit.*, p. 151.

<sup>26</sup>Victoria ROBINSON, « My baby just cares for me : Feminism, heterosexuality and non-monogamy » ... *op. cit.*, p. 150.

<sup>27</sup>Gaëlle DUPONT, « Les femmes de plus en plus infidèles mais toujours moins que les hommes », *Le Monde*. 10 janvier 2017. Disponible sur : <[https://www.lemonde.fr/societe/article/2017/01/10/les-femmes-de-plus-en-plus-infideles-mais-toujours-moins-que-les-hommes\\_5060379\\_3224.html](https://www.lemonde.fr/societe/article/2017/01/10/les-femmes-de-plus-en-plus-infideles-mais-toujours-moins-que-les-hommes_5060379_3224.html)> (Consulté le 31/07/2019)

Les propos cités sont de François Kraus, directeur des études au pôle politique de l'IFOP.

d'une personne : cela ne semble pouvoir se faire que dans le cadre d'une famille nucléaire, avec la condition d'une sexualité exclusive entre les partenaires. Il implique aussi le plus souvent une cohabitation à deux et le projet d'élever des enfants. Toute l'énergie et le temps dont disposent les individus sont de plus en majorité consacrés à leur couple et à leur emploi. Les prescrits monogames sont donc très restrictifs et offrent peu de possibilités. Ils s'inscrivent de plus dans des schémas de pensée très binaires – on est en couple ou célibataire – et nient le spectre large des possibles façons d'être en relation avec les personnes.

Le cadre de référence du polyamour permet d'interroger les concepts limitants de la monogamie (la définition stricte qu'elle donne de l'amitié, de la sexualité, de la famille,...), de se les réapproprier et de décider de quelle manière l'on veut vivre nos relations.

### **Le polyamour, outil de déconstruction des normes dominantes ?**

Pour nous aider à réfléchir à la manière dont le polyamour peut nous permettre de vivre nos relations en étant moins influencé·es par les normes dominantes, j'ai eu deux entretiens avec Claire et Sébastien qui ont pendant une relativement longue période vécu des relations polyamoureuses. Claire et Sébastien ont la trentaine, sont (pro)féministes et blanc·hes.<sup>28</sup>

#### ***Aimer plusieurs personnes à la fois***

Claire et Sébastien ont ressenti assez jeunes le caractère limitatif des relations monogames, et les normes quelque peu arbitraires qui les définissent. C'est ce qui transparaît dans l'explication de Claire qui ne comprenait pas la différence que l'on faisait entre amour et amitié :

*« Quand j'étais adolescente, je n'arrivais pas à comprendre pourquoi on considérait différemment les relations amoureuses et/ou sexuelles des relations amicales. Et je me disais que ça me paraissait normal et accepté d'avoir plusieurs ami·es et de comprendre que tou·tes ces ami·es apportaient des choses différentes dans la relation. Et du coup, je ne comprenais pas pourquoi ça devait être différent avec les partenaires sexuel·les et/ou amoureuses/eux. »*

Il n'est en effet pas socialement accepté d'avoir plusieurs partenaires amoureux/ses. On conçoit d'ailleurs très difficilement la capacité à aimer plusieurs personnes à la fois dans le cadre amoureux. Ne considère-t-on pas pourtant que l'on aime nos ami·es ? L'amour qui leur est porté est-il censé être si différent que l'amour porté à nos conjoint·es ? Quant à l'amour parental, il semble évident de pouvoir l'offrir à ses enfants sans que l'amour pour l'un·e prenne le pas sur

<sup>28</sup>Iels sont néanmoins conscient·es de leurs privilèges et cela transparaît beaucoup dans leurs réflexions.

Il faut par exemple entendre par « **privilège blanc** » que « les personnes blanches dans les pays occidentaux bénéficient de privilèges sociétaux, sociaux, politiques ou économiques, qui seraient refusés aux personnes non blanches dans le même contexte. » Source : Wikipédia, "Privilège blanc". Disponible sur : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Privil%C3%A8ge\\_blanc](https://fr.wikipedia.org/wiki/Privil%C3%A8ge_blanc) (Consulté le 30/07/2019)



l'amour porté à l'autre. Pourquoi, lorsqu'il est question des relations amoureuses, l'amour ne devrait-il être ressenti qu'envers une seule personne à la fois ?<sup>29</sup>

### **Sexualité**

Sébastien critique aussi l'association quasi automatique qui est faite entre sexualité et relation amoureuse dans les relations monogames<sup>30</sup> :

*« Dans les relations monogames, avoir des relations sexuelles signifiera qu'on est en relation amoureuse. Je trouve que le polyamour permet d'interroger ça. Moi, je considère être en relation avec des personnes avec qui je n'ai pas de relation sexuelle. Et il y a des personnes avec qui j'ai parfois des relations sexuelles sans pour autant chercher à construire une relation sur le long terme. Comment est-ce que ça se fait qu'une fois qu'on a une relation sexuelle avec quelqu'un·e, on veut automatiquement y inclure tout le package ? Est-ce que c'est nécessaire ? Parfois c'est bien. Pas toujours. »*

*« Ou à l'inverse, lorsqu'on se sent très proche d'une personne, est-ce que c'est pour autant qu'il faut partager de la sexualité avec ? Est-ce que ça apportera une plus-value à la relation ou est-ce que ça risque juste de la démolir ? Ça pourrait la démolir parce que si les deux personnes se sentent forcées de partager de la sexualité à cause de prérequis relationnels, de normes, elles vont peut-être rencontrer un sentiment intérieur de mal-être qui va abîmer la relation. Et si les personnes n'osent pas en parler et n'ont pas une communication ouverte, elles vont peut-être avoir tendance à s'éloigner. Alors que si elles en avaient discuté, la relation aurait pu être autrement positive. Tout ça juste parce qu'elles se sont senties obligées d'avoir de la sexualité. Parce que c'est comme ça que c'est censé se passer. »*

Les attentes de comportements qu'on a vis-vis de notre ou nos partenaire·s – ici, sexuelles –, découlent des normes liées au couple, c'est-à-dire des comportements jugés normaux et attendus lorsque l'on est en couple. Elles peuvent conduire à des frustrations et à de la violence psychologique, verbale ou physique. On peut par exemple penser à une personne s'attendant à des coïts réguliers avec son ou sa partenaire car une sexualité satisfaisante est synonyme d'une relation de couple réussie ; elle est même considérée comme une preuve d'amour. Si l'autre personne n'en est pas désireuse pendant une période plus ou moins longue, le ou la partenaire vivra (potentiellement) difficilement la chose et cela pourra instaurer un certain climat de tension. En polyamour, comme l'idéal le prescrit, les personnes seront respectueuses de la non-envie de leur partenaire et auront certainement un dialogue autour de cela, au cas où la non-envie serait due à des insécurités qui pourraient être surmontées à deux.

<sup>29</sup>On conçoit en effet de pouvoir aimer plusieurs personnes sur notre vie mais pas durant le même laps de temps. Avant, la relation était censée durer toute une vie et les petits arrangements de relations à durée déterminée n'étaient pas envisageables. Cf Liv Strömquist, « Les sentiments du Prince Charles », *op. cit.*

<sup>30</sup>Ce lien peut également être fait dans les relations polyamoureuses puisque le choix du polyamour n'implique pas que l'on échappe systématiquement aux normes monogames.

## **Émancipation**

En raison des normes aliénantes de la monogamie, Claire a décidé d'avoir des relations polyamoureuses, qu'elle trouvait plus épanouissantes :

*« Les personnes que je fréquentais étaient très différentes, on vivait des choses très différentes. Et ça me permettait d'explorer des parties de moi différentes. »*

Dans ses relations polyamoureuses, elle avait la sensation que tout était possible, puisqu'elles n'étaient pas normées, et elle a pu expérimenter les choses qu'elle désirait partager avec chaque partenaire, et à en apprendre davantage sur ses envies et besoins :

*« Ça m'a aidée à débroussailler ce que j'avais envie de trouver dans mes relations et ce qui était important pour moi dans les relations. »*

*« Théoriquement, je crois que je me disais que c'était bien le polyamour car tu pouvais plus écouter tes désirs tandis qu'en couple, tu t'interdisais de les écouter, notamment tes désirs de rencontres, - notamment de rencontres sexuelles, mais pas que. »*

Dans les relations de couple, - qu'elle a également vécues -, Claire était frappée par les contraintes et les restrictions qu'un·e des partenaires, ou les deux, s'imposaient :

*« J'avais toujours l'impression de voir qu'une personne ou les deux se limitaient un peu dans leurs aspirations parce qu'elles sacrifiaient un peu des choses pour pouvoir rester dans la relation de couple. »*

S'étant par la suite remise un temps en couple pour différentes raisons, Claire a eu envie de croire qu'il serait possible de mettre dans la relation un peu ce que les deux partenaires voulaient, comme dans le polyamour mais elle s'est sentie rapidement rattrapée par les normes :

*« Il y a tellement un modèle dominant de ce qui est censé se faire que ça a été vraiment... Il y a des trucs que je désirais remettre en question dans la relation de couple, et sortir un peu du cadre classique, mais à chaque fois, ça a été... comment dire... une bataille ! [...] Par exemple, le fait de ne pas vivre à deux mais en coloc. [...] Il y a une espèce d'attrait du modèle « couple », qui vit à deux, dans son cocon. »*

Claire trouve que le couple a quelque chose d'enfermant mais en même temps de potentiellement sécurisant de par son côté dominant :

*« J'ai l'impression que toute la société te renvoie que le couple est quand même secure. Les gens te renvoient que tu as une relation qui est sérieuse, que tu as une relation qui a une existence sociale. [...] En polyamour, j'avais l'impression d'être beaucoup plus, tout le temps, confrontée au fait que mes choix étaient bizarres. [...] C'est comme si je me disais que le couple, comme toute la société entière le valide comme étant quelque chose de solide et d'important, il va être difficilement cassable. »*

La peur de l'abandon que Claire a déjà pu ressentir s'en trouve également

atténuée lorsqu'elle se trouve en couple :

*« Je crois que j'ai quand même beaucoup intégré, - quelles que soient les mutations de la société -, qu'une fois que tu es en couple, il y a des chances que ça dure. Et du coup, je dois avoir une peur de l'abandon qui est tout de même plus apaisée en couple. Du coup, je peux me sentir pas nourrie ou déprimée par la relation, mais en tout cas, elle est là. Il y a quand même une forme de stabilité. »*

Pourtant, Claire se rend compte que le caractère monogame n'est pas nécessairement une solution, principalement quand la relation à un moment donné prend fin :

*« C'est quand la relation s'arrête que je me rends compte que je m'étais beaucoup investie avec cette personne. C'est peut-être alors plus résilient le polyamour car tu mises peut-être moins de choses sur une seule relation. »*

Sébastien a une vision semblable des choses :

*« Un des gros défauts de la monogamie, c'est qu'on a tendance à faire reposer sur les épaules d'une seule personne tout un tas de rôles liés à nos comforts affectifs. Et quand il y a un drame dans cette relation, c'est un monde qui s'écroule parce qu'on perd à la fois cette personne-là et toutes les sources de confort qui étaient liées à elle. Alors qu'à mon avis, quand ces sources de confort sont liées à plusieurs personnes, si une relation s'écroule, c'est toujours difficile mais c'est moins dramatique. »*

### **Jalousie**

La peur de l'abandon, dont Claire parlait un peu plus haut, peut être un des divers éléments qui peuvent conduire au sentiment de jalousie. Ce sentiment semble extrêmement présent dans les relations monogames malgré la condition d'exclusivité qui est établie entre les partenaires.

En polyamour, on peut supposer que le sentiment de jalousie est moins ressenti puisque les partenaires savent et sont d'accord que les relations puissent être multiples. Pourtant, il n'est pas rare que ce sentiment soit présent. Celui-ci peut survenir pour différentes raisons. Les autrices de « La salope éthique », qui est une sorte de guide pour les personnes polyamoureuses, analysent en profondeur le sentiment de jalousie et donnent des clés pour arriver à la surmonter, avec l'aide de la/du partenaire si nécessaire. Elles nous expliquent que la jalousie peut recouvrir un large éventail d'émotions : elle peut être l'expression d'un manque de confiance en soi, d'un mal-être, de la peur d'être rejeté·e, abandonné·e, exclu·e, pas assez bien, inadéquat·e,... La jalousie peut reposer sur le désir de possession, sur la concurrence ou sur toute autre émotion qui pourrait naître chez nous.<sup>31</sup>

Les autrices insistent sur la nécessité de ne pas diaboliser la jalousie. Diaboliser ce sentiment pourrait renforcer le mal-être de la personne qui la ressent et l'éloigner des possibilités qui pourraient lui être offertes d'atténuer ce sentiment.

<sup>31</sup>Dossie EASTON et Janet W. HARDY, *La salope éthique. Guide pratique pour des relations libres sereines*, Milly-la-Forêt, 2018, p. 147.

Elles lient également la jalousie à la norme monogame. En effet, la société nous apprend que si notre partenaire a une relation sexuelle ou intime avec quelqu'un·e d'autre, nous avons perdu quelque chose, comme s'il n'était possible d'être proche que d'une personne à la fois. En lien avec ce sentiment de perte et de dépendance, les autrices nous disent qu'il est nécessaire de « développer son propre pouvoir personnel et [d']apprendre à se comprendre et à s'aimer soi-même sans ce besoin désespéré de reconnaissance et de validation de la part d'autrui »<sup>32</sup>. Pour elles, « lorsque vous y parvenez, vous devenez libre de donner et de recevoir cette validation, non par besoin ou par obligation, mais par amour et affection. »<sup>33</sup> Elles conseillent « d'apprendre coûte que coûte à vous donner vous-même la reconnaissance dont vous avez besoin. »<sup>34</sup>. Cela rejoint la façon dont Sébastien voit les choses :

*« J'ai tendance à penser que la relation la plus importante dans ma vie, celle qui prime sur toutes les autres, c'est la relation que j'ai avec moi-même. [...] Ça m'arrive d'être jaloux mais je sais que c'est dans des moments où j'ai des problèmes de confiance en moi. Et donc je réfléchis afin de résoudre ce problème par moi-même, afin de ne pas empêcher mes partenaires de voir d'autres personnes. »*

Enfin, les autrices suggèrent que le sentiment de perte ressenti peut être dû à l'impression d'avoir perdu un idéal, en l'occurrence l'image de la relation monogame parfaite. Pourtant, « toutes les relations changent au fil des années, les désirs et les besoins se transforment en fonction de l'âge et des circonstances et les relations à long terme les plus réussies sont celles qui sont suffisamment flexibles pour se redéfinir constamment dans le temps. »<sup>35</sup> C'est également l'avis de Sébastien :

*« Pourquoi est-ce qu'on considère que les relations doivent durer toute la vie ? C'est peut-être bouddhiste comme réflexion mais il faut pouvoir reconnaître que le changement est permanent, que ce n'est pas quelque chose de grave. Il faut juste l'accepter. Les relations peuvent changer, ou s'arrêter. Il est alors important de réaliser un travail où on se demande ce qu'on a envie de mettre dans la relation, ce qui nous convient le mieux et de ne pas convaincre notre partenaire de faire des choses qu'il n'aurait pas envie de faire. »*

Il donne ensuite l'exemple concret d'une de ses relations dont le contenu a changé à un moment donné :

*« Par exemple, il y a deux ans, M. a entamé une nouvelle relation et on sentait qu'il y avait des tensions dans la nôtre. J'avais des attentes de proximité physique, voire peut-être de sexualité, et elle pas. Il y avait donc une tension parce qu'on n'avait pas les mêmes attentes par rapport à la relation et on n'en avait pas discuté. Une fois qu'on en a discuté et qu'elle m'a dit que pour le moment ça ne l'intéressait pas d'être proche physiquement de moi, je l'ai compris et j'ai réadapté ma façon de voir la relation. Le contenu de la relation avait changé. Et si dorénavant j'avais besoin de proximité physique, j'allais vers d'autres personnes que je connaissais. Le contenu de la relation a par après encore changé. »*

<sup>32</sup>Dossie EASTON et Janet W. HARDY, *La salope éthique*, ... op. cit., p. 151.

<sup>33</sup>*Ibid.*

<sup>34</sup>*Ibid.*

<sup>35</sup>Dossie EASTON et Janet W. HARDY, *La salope éthique*, ... op. cit., p. 149.

### **La contrainte du temps**

Le caractère changeant des relations peut donc a priori faire peur à certain·es. La contrainte du temps peut également dissuader des personnes de mener des relations polyamoureuses. Ça a été le cas de Claire :

*« J'habitais en ville. À ce moment-là, j'avais pas mal d'activités en extérieur, je faisais pas mal de choses. En fait, avant de travailler à temps plein, je faisais pas mal de trucs et j'avais plusieurs relations. Et lorsque j'ai commencé à travailler à temps plein, j'ai lâché pas mal d'activités que j'avais et j'ai arrêté d'investir plusieurs relations, en tout cas j'ai passé beaucoup moins de temps à ça. »*

Pourtant la problématique n'est pas nécessairement toute autre dans les relations monogames, comme Sébastien le suggère :

*« Je crois que le défi typique, ça va être la gestion du temps. Ça pourra être un défi aussi dans une relation monogame, si on doit gérer notre temps entre notre carrière et notre relation peut-être. Ou entre les ami·es et la relation principale. Tout dépend de l'énergie que t'as envie de mettre dans la relation. Mais si tu passes ton temps à sortir avec tes potes, à travailler, peut-être que tu nourris pas énormément ta relation non plus. Je pense que dans les relations monogames, il y a des périodes où les personnes éprouvent du ressentiment parce qu'elles trouvent que l'autre ne consacre pas assez de temps et d'énergie dans la relation. Donc je ne pense pas que ce soit exclusif aux relations polyamoureuses. »*

En raison de l'investissement qu'accorde Sébastien à ses relations, il a dû par moment à contrecœur en laisser de côté car il ne parvenait pas à gérer le temps dont il disposait pour parvenir à prendre soin de chacune. On peut ici se demander si le problème réel réside dans la difficulté de gérer plusieurs relations. Le temps accordé au travail salarié n'est-il pas pour sa part trop conséquent ? Ne nous empêche-t-il pas d'ailleurs de nous émanciper dans d'autres domaines que le domaine relationnel ? Par exemple, le domaine culturel ? Ou militant ? Et, dans le même ordre d'idée, la coutume d'imputer à deux parents la majorité du travail relatif aux soins et à l'éducation des enfants n'est-elle pas elle aussi à discuter ? Le modèle de la famille nucléaire<sup>36</sup> est-il un modèle que l'on pourrait qualifier d'idéal ?

### **Être parents**

Je viens de mentionner le système de parentalité comme quelque chose qui ne va peut-être pas de soi et qui renvoie lui aussi à des normes qui peuvent être questionnées. La parentalité doit-elle absolument avoir lieu dans la famille nucléaire ? Le polyamour offre la possibilité de diversifier les schémas et les façons de faire famille. Il propose un cadre où aucun modèle n'est considéré comme idéal ou universel. Chacun·e définira avec son/sa/ses partenaires la façon dont iels aimeraient porter le projet de faire (ou d'adopter) un enfant. Sébastien, quand il parle de son enfant, met bien l'accent sur le fait que son projet de faire un enfant est tout à fait séparé du projet affectif qu'il a avec la mère de l'enfant :

<sup>36</sup>La « famille nucléaire est une forme de structure familiale fondée sur la notion de couple ». Source : Wikipédia, "Famille nucléaire". Disponible sur: <[https://fr.wikipedia.org/wiki/Famille\\_nucl%C3%A9aire](https://fr.wikipedia.org/wiki/Famille_nucl%C3%A9aire)> (Consulté le 30/07/2019)

*« J'ai un enfant de quatre ans avec M. . S., c'est un projet qu'on a M. et moi, qu'on partage et qu'on essaie d'accomplir ensemble. Et donc on a d'une part notre relation affective, qui est un projet entre nous, et d'autre part, S., qui est un projet différent de notre relation affective, et qui nous lie en tant que parents. Notre rôle de parents et la façon dont on gère ce rôle-là ensemble est différent de la façon dont on gère notre relation affective. Il y a des moments où on est plutôt proches, et d'autres moments où on l'est moins. On fait parfois face à des problèmes liés à notre relation affective mais ils ne s'intègrent pas dans la manière dont on gère S. . Parfois, il y a des choses qui sont liées bien sûr mais l'une ne remet pas l'autre en question. »*

Dans cette vision des relations affectives et amoureuses, faire un enfant avec une personne n'entraîne pas nécessairement les mêmes conséquences que dans les relations monogames, où nombre d'automatismes suivent souvent la naissance de l'enfant.<sup>37</sup> Comme c'est arrivé au départ à Sébastien avant qu'il ne se remette en question :

*« Je me souviens, quand elle est tombée enceinte, le réflexe, ça a été automatiquement : il faut qu'on trouve un endroit où vivre, il faut qu'on trouve un travail, un truc stable, etc. On a tout de suite commencé à vivre ensemble et on est complètement tombé·es dans des rôles genrés. C'était un réflexe. C'était comme ça que j'avais vu ma famille fonctionner et donc dans ce moment de stress, on fonctionne avec un réflexe : on reproduit ce qu'on a appris. Enfin nous, c'est ce qu'on a fait en tout cas. C'est là que je me suis rendu compte qu'en fait, il y avait plein de trucs que je croyais déconstruits et qui ne l'étaient pas parce que les modèles que j'avais se sont imposés très vite. Pareil pour elle. Mais après un temps, on s'est rendu·es compte que ça ne fonctionnait pas pour nous. On s'est permis de réfléchir, de se dire que notre famille, elle pouvait fonctionner différemment et que ça serait peut-être mieux pour nous. On a dû refaire tout un travail autour de ça. Et donc ça a été à nouveau un travail, en plus de gérer un tout petit enfant, de réinterroger nos modèles et la façon dont on fonctionnait. »*

Au sujet des détails pratiques de vie, Sébastien et M. ont déjà habité ensemble ; à d'autres périodes, vivaient séparément dans des colocations différentes. Iels ne lient donc pas, comme c'est plus souvent le cas, le fait d'avoir un enfant au fait d'habiter ensemble. Selon les périodes, S. vivait chez l'un·e ou chez l'autre. Sébastien nous dit :

*« Jusqu'ici, il était assez petit donc il n'avait pas encore forcément verbalisé l'endroit où il préférerait vivre. Maintenant, on va pouvoir commencer à en discuter avec lui et l'inclure dans ces décisions-là. Il y a donc beaucoup de discussions, de négociations. On essaie vraiment de trouver des solutions qui sont satisfaisantes pour tout le monde. »*

Dans sa relation avec son fils, Sébastien tente également de sortir du système de domination entre enfants et adultes et de donner de l'agentivité à S. . Il discute beaucoup avec lui et trouve important de lui expliquer au mieux ses choix car il refuse de considérer qu'il est normal d'imposer des décisions à son enfant, sans même devoir prendre la peine de lui expliquer quoi que ce soit.

<sup>37</sup>On peut aussi s'interroger sur l'origine du désir de faire des enfants et le lien potentiel avec le concept d'amour romantique. Il est intéressant de se poser la question pour identifier de quelle manière la construction culturelle de notre envie de procréer peut renforcer certaines croyances et normes, monogames par exemple.

## Normes de genre

Selon Ali Ziegler et al.<sup>38</sup>, l'absence de scripts hégémoniques du polyamour, - ou normes polyamoureuses -, permet une remise en cause plus aisée des normes de genre. La recherche sur le sujet suggère en effet que les rôles genrés ne sont pas autant présents dans les relations polyamoureuses que dans les relations monogames. Les femmes polyamoureuses sont par exemple potentiellement moins dépendantes des hommes vu leurs engagements multiples avec différent·es partenaires.

Durant l'entretien que j'ai eu avec Claire, je lui ai demandé si le polyamour avait pu avoir un impact positif sur l'aspect genré de ses relations. La question était de savoir si elle avait pu déconstruire certaines normes dominantes en termes de genre. Sa réponse, qu'elle nuance, laisse entrevoir des points forts du cadre polyamoureux sans pour autant l'idéaliser. Elle nous dit d'abord que ses partenaires polyamoureux ne pratiquaient pas avec elle du slut-shaming<sup>39</sup> ou du double standard<sup>40</sup> :

*« Dans notre société, on stigmatise beaucoup les nanas qui ont envie d'avoir plusieurs partenaires sexuel·les. Et même, en avoir plusieurs dans sa vie, c'est déjà fort mal vu. Et ça l'est beaucoup moins pour les hommes. Et du coup, je trouve que le polyamour déconstruit un peu ce truc-là. Ça peut en tout cas. Parce que, du coup, dans les personnes avec qui j'ai vécu ça, il y avait cette idée que c'était ok aussi pour les femmes d'avoir des relations, des partenaires sexuel·les différent·es. Et du coup, je trouve aussi que ça déconstruit un peu ce slut-shaming habituel. »*

Elle recevait par contre des remarques paternalistes et malsaines de son voisinage qui se permettait de juger la nature de ses relations.

Le second aspect soulevé par Claire est le travail émotionnel habituellement exercé par les femmes, pour lequel elle fait un bilan personnel moins positif :

*« J'ai l'impression que dans le polyamour, je voyais une possibilité de m'émanciper un peu. Pour les femmes, souvent, les relations affectives, la relation de couple, la relation de soin à la famille, le soin au partenaire, tout ça, c'est un truc qui prend beaucoup de place. On nous demande d'être à fond dans le soin aux autres. Pendant ce temps, les gars, on leur demande de prendre soin d'eux-mêmes et de leurs projets, - bon je dis ça de manière caricaturale -. »*

*« Dans le polyamour, je voyais une possibilité d'être moins là-dedans, de pouvoir plus me découvrir moi, de moins être tout le temps dans le soin dans les relations, d'être plus autonome. Dans les faits, j'ai quand même eu l'impression que le polyamour n'était pas suffisant en soi pour déconstruire la construction genrée. Car au final, les femmes passaient quand même beaucoup plus de temps à prendre soin des relations... »*

<sup>38</sup>Ali ZIEGLER et al., « Does monogamy harm women ? Deconstructing monogamy with a feminist lens », ... *op. cit.*, p. 8.

<sup>39</sup>« Cette expression [...] regroupe un ensemble d'attitudes individuelles ou collectives, agressives envers les femmes dont le comportement sexuel serait jugé « hors-norme ». ». Source: Wikipédia, "Slut-shaming". Disponible sur: <<https://fr.wikipedia.org/wiki/Slut-shaming>>

<sup>40</sup>Le double standard étant ici en l'occurrence le fait de qualifier en des termes péjoratifs les activités sexuelles d'une femme, qui seraient vues par contre positivement si elles avaient été le fait d'un homme.

Le cas de Claire n'est bien sûr pas universel mais il permet de rappeler que si le polyamour peut nous aider à déconstruire certaines normes, il ne constitue pas non plus une solution miracle ; il fait partie des outils qui peuvent nous aider à mener une déconstruction efficace des normes de genres qui affectent nos individualités.

### **Privilèges**

Pour terminer, il est important de relever le caractère privilégié des personnes polyamoureuses. Celles-ci sont en effet pour la plupart des personnes blanches issues des classes moyennes.<sup>41</sup> Et comme le dit Sébastien :

*« Le polyamour ne remet pas toujours en question les autres rapports de domination. Comment pourrait-on faire pour créer une alliance avec d'autres luttes ? Pour que ce soit quelque chose qui permette de démolir plusieurs normes, plutôt qu'il ne s'inscrive dans les privilèges des personnes ? C'est toujours la question de se dire : est-ce que le but c'est que des blanc-hes éduqué-es universitaires puissent aller chercher leur enfant à l'école à quatre et se sentir tout à fait accepté-es ? Ou est-ce que c'est de permettre à des catégories de population qui sont opprimées de différentes façons de pouvoir explorer des façons de développer une relation et que ce soit accepté par la société ? Comment tente-t-on d'inclure en polyamour ? »*

Cette inclusion, ou l'aspect intersectionnel du polyamour, peut être appréhendée de différentes manières. Lors de son entretien, Claire a par exemple mis en lumière que :

*« On peut individuellement travailler sur soi mais après, en fonction de notre passé, de où on vient, de notre classe sociale, du fait d'avoir un boulot ou pas dans une société qui valorise beaucoup le travail, ça va jouer sur comment on se sent, si on se sent en sécurité ou non. [...] Tout le monde n'a pas les mêmes besoins, tout le monde ne vit pas de manière aussi trash les dominations structurelles qu'il y a dans la société, qui font que tu te sens plus ou moins à l'aise dans ta vie. »*

En effet, comme l'explique Claire, les personnes privilégiées vivront moins d'insécurité que les personnes dominées socialement. Une personne blanche, valide, cisgenre, ou mince par exemple, aura moins de difficultés qu'une personne racisée, invalide, transgenre ou grosse ; et de ce fait, aura peut-être tendance à être moins sensible ou compréhensive vis-à-vis du vécu de ses partenaires. D'où la crainte de Claire que les insécurités de chacun·e ne soient pas suffisamment prises en compte ; et le risque que les personnes soient renvoyées à leur propre responsabilité, comme nous y invite une société qui promeut l'autonomie et la capacité à prendre soin de soi seul·e.<sup>42</sup>

Claire et Sébastien posent chacun·e à leur manière la question d'un polyamour multiculturel et inclusif. Iels rappellent que des personnes dont le profil ne correspond pas à la norme du partenaire idéal<sup>43</sup>, et qui ont de façon générale plus de difficultés à entrer en relation avec les autres sur un plan amoureux,

<sup>41</sup>Christian KLESSE, « Loving more than one » ... *op. cit.*, p. 74.

<sup>42</sup>#Néolibéralisme

<sup>43</sup>Pour s'en convaincre, on peut se référer aux critères de beauté standards qu'on nous affiche dans les magazines, publicités ou autres productions culturelles.



risquent fort d'être pareillement tenues à l'écart des relations polyamoureuses. C'est pourquoi, dans ses derniers propos, Sébastien appelle les personnes polyamoureuses à adopter un regard et un comportement davantage militants, grâce aux apports de la théorie queer :

*« Par rapport aux rapports de domination, il y a tout ce mouvement queer qui cherche à les remettre en question : les rapports de domination liés au genre, aux modes de relations, à la sexualité, etc. Les associations LGBTQI réfléchissent plutôt pour leur part à s'inclure dans la norme<sup>44</sup>. »*

*« Je trouve que parfois c'est un peu dommage que les personnes polyamoureuses ne prennent pas un regard plus militant, plus queer, pour défier ces normes et essayer de les remettre en question, plutôt que de devenir elles-mêmes une norme. Il y a une complexité constante et toujours changeante des réalités. Est-ce que le but du polyamour, c'est alors d'essayer de s'inclure dans un système normatif en l'élargissant un peu et continuer alors à laisser des groupes de personnes à la marge ? Ou est-ce que c'est d'interroger fondamentalement ces normes ? D'accepter qu'on peut mettre autant de labels qu'on veut sur les personnes, sur les relations, etc., qui sont toutes des situations complexes et uniques. Comment peut-on réfléchir pour tenter de casser cette vision binaire de ce qui est normal et de ce qui ne l'est pas ? Bien sûr, il faudrait des lois qui permettent aux personnes polyamoureuses d'exister, mais est-ce que c'est suffisant d'avoir juste des lois ?<sup>45</sup> »*

*« On peut dès lors se demander : dans quel sens va le polyamour aujourd'hui ? Est-ce que c'est de devenir quelque chose de plus en plus mainstream ? D'ailleurs très souvent très blanc et très hétérosexuel. Ou est-ce que ça peut interroger fondamentalement nos normes et les grilles d'analyse qu'on a des relations et des identités ? »*

## Conclusion

Le polyamour, pas seulement et uniquement en tant que pratique mais aussi en tant que regard critique sur les relations amoureuses et affectives, peut nous apprendre à repérer et questionner les normes qui nous ont construit·es et en particulier les normes de genre qui nous limitent beaucoup dans la réalisation de nous-mêmes. Il constitue donc surtout un outil d'émancipation individuelle.

Il est particulièrement pertinent pour les femmes qui, à des degrés divers, continuent de subir des oppressions dans la vie conjugale et familiale, que renforcent pour beaucoup la norme monogame et hétérosexuelle. On l'a vu : les femmes ont tendance à être maintenues dans une situation de dépendance économique et affective vis-à-vis des hommes ; leur travail fourni gratuitement à l'intérieur du ménage continue de leur être extorqué, etc.

En outre, la variable monogame tend à limiter l'intérêt et l'investissement des personnes au cocon que représente la famille nucléaire. L'exclusivité et la possession, présentes de manière variable dans les relations de couple, peuvent être considérées comme une forme d'atteinte invisible à la liberté et à

<sup>44</sup>Via le mariage pour tou·tes par exemple.

<sup>45</sup>À nouveau, le mariage peut être un exemple de loi qui ne prend pas en compte les personnes polyamoureuses. Le mariage ne peut être contracté qu'entre deux personnes.

l'autonomie des personnes. Notamment parce qu'elles réduisent la possibilité de s'ouvrir sur l'extérieur et de développer un large réseau de relations.<sup>46</sup> Sur un plan plus large et plus directement politique, parce qu'elle met les femmes en concurrence et les divise, la monogamie hétérosexuelle à tendance néolibérale les empêche de faire lien, de créer des réseaux de sororité qui sont primordiaux pour la lutte pour les droits des femmes.<sup>47</sup>

Dans ce contexte, le cadre de valeurs et de pratiques du polyamour permet d'interroger le côté relativement individualiste de la manière dont fonctionnent les ménages. La société capitaliste nous a en effet poussé·es à penser que nous devons seul·es prendre soin de nous, de l'éducation de nos enfants, de la préparation des repas, etc.<sup>48</sup> Alliée à la monogamie, elle est un frein au développement de réseaux de solidarité et à l'élaboration de conceptions différentes du vivre ensemble. On pense par exemple à la vie en communauté qui propose de faire famille autrement et de suivre des schémas différents que ceux permis par le modèle de la famille nucléaire.

L'ouverture des possibles relationnels que propose le polyamour est une invitation à créer davantage de liens de solidarité entre individus à différents niveaux : dans la gestion des tâches ménagères, dans l'éducation des enfants,... Des liens qui sont autant d'enrichissements mutuels entre les personnes et qui augmentent les chances de développer collectivement divers projets politiques, culturels, etc. Cette nouvelle manière de penser permet également de remettre en question l'institution travail et le capitalisme qui nous engluent dans des rôles aliénants de subordination ; et de se réapproprier la notion de travail, notamment en réinterrogeant l'équilibre au sein de nos vies entre activités rémunérées d'une part et activités non rémunérées mais créatrices de lien et de bien-être social d'autre part.

Le polyamour n'est bien sûr pas une solution miracle. D'une part, tout comme il le permet pour les normes liées à la monogamie, d'autres outils peuvent nous permettre d'interroger les différents systèmes qui structurent nos vies (tels que le genre, la race, la classe,...) de mettre en lumière leurs défaillances, et de conduire à des propositions alternatives plus égalitaires. D'autre part, quelques auteurices ont déjà dénoncé certains aspects normés du polyamour, tel son entre-soi. Le but n'était donc pas ici d'en faire l'apologie mais plutôt de proposer l'outil qu'il constitue afin que les lectrices/teurs puissent s'approprier comme iels l'entendent les concepts qui leur semblent intéressants et décider en connaissance de cause la façon d'être en relation qui leur convient le mieux.

Nous pensons qu'il est primordial, comme Sébastien le spécifiait dans ses derniers mots, d'éviter de développer de nouvelles normes aliénantes en s'attachant à garder un regard réflexif et politique sur soi et sur ce qui nous entoure. De ce point de vue, les valeurs et pratiques polyamoureuses peuvent à la fois nous faire réfléchir à nos façons de vivre nos relations et ouvrir nos

<sup>46</sup>Stevi JACKSON et Sue SCOTT, « The personal is still political : Heterosexuality, feminism and monogamy » ... *op. cit.*, p. 152.

<sup>47</sup>Victoria ROBINSON, « My baby just cares for me : Feminism, heterosexuality and non-monogamy » ... *op. cit.*, p. 144.

<sup>48</sup>Alyssa SCHNEEBaum, « All in the family. Patriarchy, Capitalism, and Love » dans Anna G. JÓNASDÓTTIR et Ann FERGUSON, *Love*, New-York, 2014, p. 130.

imaginaires sur des alternatives possibles. En tentant, à plusieurs, de vivre dans le respect de chacun-e et dans l'optique d'une société égalitaire, c'est alors non seulement une émancipation individuelle mais aussi collective qui est en jeu.

## Bibliographie

- BOUCHERIE Alexia, *Troubles dans le consentement*, Bourin français, 2019.
- DELPHY Christine, *L'ennemi principal. Économie politique du patriarcat*, Paris, 2013.
- EASTON Dossie et HARDY Janet W., *La salope éthique. Guide pratique pour des relations libres sereines*, Milly-la-Forêt, 2018.
- HÉRITIER Françoise, *Masculin/Féminin I. La pensée de la différence*, Paris.
- JÓNASDÓTTIR ANNA G. et FERGUSON ANN, *Love*, New-York, 2014.
- STRÖMQUIST Liv, *Les sentiments du Prince Charles*, Rackham, 2016.
- TABET Paola, *La grande arnaque. Sexualité des femmes et échange économico-sexuel*, Paris, 2004.
- BARKER Meg et RITCHIE Ani, « Hot bi babes and feminist families : Polyamorous women speak out », *Lesbian and Gay Psychology Review*, 8, 2007, pp. 141-151.
- HERLA Roger, CVFE, « En quoi le bonheur est-il un piège? Une critique féministe », disponible sur : <<https://www.cvfe.be/publications/analyses/203-en-quoi-le-bonheur-est-il-un-piege-une-critique-feministe>> (Consultée le 05/07/2019)
- JACKSON Stevi, « Love, social change, and everyday heterosexuality » dans Anna G. JÓNASDÓTTIR et Ann FERGUSON, *Love*, New-York, 2014, pp. 33-47.
- JACKSON STEVI et SCOTT SUE, « The personal is still political : Heterosexuality, feminism and monogamy », *Feminism and psychology*, 14/1, 2004, pp. 151-157.
- KLESSE CHRISTIAN, « Loving more than one », dans Anna G. JÓNASDÓTTIR et Ann FERGUSON, *Love*, New-York, 2014, pp. 63-76.
- ROBINSON Victoria, « My baby just cares for me : Feminism, heterosexuality and non-monogamy », *Journal of Gender Studies*, 6/2, 1997, pp. 143-157.
- SCHNEEBAUM Alyssa, « All in the family. Patriarchy, Capitalism, and Love » dans Anna G. JÓNASDÓTTIR et Ann FERGUSON, *Love*, New-York, 2014, pp. 127-140.

ZIEGLER Ali et al., « Does monogamy harm women ? Deconstructing monogamy with a feminist lens », Journal für Psychologie, 22/1, 2014, pp. 1-18.

Gaëlle DUPONT, "Les femmes de plus en plus infidèles mais toujours moins que les hommes", Le Monde. 10 janvier 2017. Disponible sur :  
<[https://www.lemonde.fr/societe/article/2017/01/10/les-femmes-de-plus-en-plus-infideles-mais-toujours-moins-que-les-hommes\\_5060379\\_3224.html](https://www.lemonde.fr/societe/article/2017/01/10/les-femmes-de-plus-en-plus-infideles-mais-toujours-moins-que-les-hommes_5060379_3224.html)>  
(Consulté le 31/07/2019)

Tikva wolf, "The polycule characters". Disponible sur :  
<<https://kimchicuddles.com/post/116646961755/updated-the-polycule-characters-page>> (Consulté le 30/07/2019)

Wikipédia, "Famille matrilineaire". Disponible sur : <[https://fr.wikipedia.org/wiki/Famille\\_matrilineaire](https://fr.wikipedia.org/wiki/Famille_matrilineaire)> (Consulté le 30/07/2019)

Wikipédia, "Famille nucléaire". Disponible sur :  
<[https://fr.wikipedia.org/wiki/Famille\\_nucleaire](https://fr.wikipedia.org/wiki/Famille_nucleaire)> (Consulté le 30/07/2019)

Wikipédia, "Matrilocalité". Disponible sur :  
<<https://fr.wikipedia.org/wiki/Matrilocalite>> (Consulté le 30/07/2019)

Wikipédia, "Privilège blanc". Disponible sur : <[https://fr.wikipedia.org/wiki/Privilege\\_blanc](https://fr.wikipedia.org/wiki/Privilege_blanc)> (Consulté le 30/07/2019)

Wikipédia, "Slut-shaming". Disponible sur : <<https://fr.wikipedia.org/wiki/Slut-shaming>>

**Le polyamour : un mode de relation féministe ?**

**Collectif contre les violences familiales et l'exclusion** (CVFE asbl) : rue Maghin, 11- 4000 Liège.

**Publications** (analyses et études) : [www.cvfe.be](http://www.cvfe.be)

**Contact** : Roger Herla - [rogerherla@cvfe.be](mailto:rogerherla@cvfe.be) – 0471 60 29 70

*Avec le soutien du Service de l'Education permanente de la Fédération Wallonie-Bruxelles et de la Wallonie.*