







POLYAMOUR

# LE COUPLE À TROIS

*Nouvelle norme ?*

Ils refusent la monogamie chère à papa-maman. Pourtant, ceux qu'on appelle les polyamoureux n'ont rien à voir avec les adeptes des cinq à sept libertins et autres partisans de l'adultère.





## Les amours plurielles ? Le comble de la branchitude !

Elle cartonne en ce moment sur Netflix : la deuxième saison de la série *You Me Her*, qui raconte une histoire de troupe. Jack et Emma, mariés depuis plusieurs années, s'ennuient ensemble. Jusqu'au jour où Jack embauche Izzy, une escort girl, pour retrouver un peu d'allant... Sauf qu'il en tombe amoureux, tout comme sa femme, qui l'a également recrutée pour elle-même. Tout ce petit monde réinvente joyeusement le sexe à plusieurs, mais aussi, et là est toute l'originalité, l'amour à plusieurs, ou polyamour. Ce terme regroupe des

individus suffisamment construits pour revendiquer la possibilité d'être épris de plusieurs personnes, ouvertement et honnêtement...

### LES SITES DE RENCONTRES SURFENT SUR LA VAGUE

Même dans l'Amérique puritaine de Donald Trump, cette façon d'aimer, sans tabous ni limites, a le vent en poupe. Le site de rencontres OKCupid, propriété de The Match Group (Tinder, Meetic), a annoncé, début 2016, la création d'une fonctionnalité permettant aux utilisateurs de lier

leur profil à celui de la personne avec laquelle ils partagent une relation "ouverte" ou non-exclusive, et de chercher des partenaires, en couple ou chacun de leur côté... Autre signe que cela bouge du côté de chez Eros : le lancement de The Poly Life, une appli mobile dédiée aux "poly" – comme ils se nomment eux-mêmes – pour synchroniser leurs agendas. Quand on voit qu'à notre époque un symposium est quasi nécessaire pour organiser un dîner à plus de trois, on imagine la complexité de leur vie !



# Une nouvelle philosophie qui séduit la génération Y

Comme Will Smith et Jada Pinkett qui s'affichent en couple ouvert, Fanny, 29 ans, et Luis, 32 ans, sont partisans des amours plurielles. Ils s'aiment depuis cinq ans mais baguenaudent chacun de leur côté. Ils se justifient par des mots partagés par beaucoup: "Dans la vie, on peut aimer plusieurs amis, plusieurs enfants. Pourquoi ne pourrait-on pas aimer plusieurs partenaires en même temps?" Swan, 20 ans, comédienne et youtubeuse, est tout aussi décomplexée par rapport à ce mode de vie souvent réprouvé: "Actuellement, raconte-t-elle, je n'ai qu'un compagnon, Thomas, avec qui je vis depuis trois ans. Je me suis très récemment séparée de deux autres personnes. J'ai des flirts à côté, mais rien d'officiel."

## UN PHÉNOMÈNE EN CONSTANTE EXPANSION

Polyamoureuse, Swan pense l'avoir toujours été: "J'entretenais une relation depuis environ un an, mais je ne me sentais pas épanouie, malgré tout l'amour que mon compagnon me donnait. Ce n'est pas une question de 'Il ne me suffisait pas', comme j'entends souvent. Je sentais que j'avais besoin de donner de l'amour à plusieurs personnes." Sa chance? Être tombée sur Thomas, un polyacceptant qui comprend sa façon de vivre sans pour autant en faire autant. S'il est difficile d'avoir des chiffres précis, faute d'étude, aucun doute que le phénomène ne cesse de s'élargir. Progression qu'Isabelle Broué,

cinéaste et réalisatrice de *Lutine*, une comédie sur les amours plurielles, a observé: "Début 2009, les cafés de Paris où les poly venaient se rencontrer enregistraient une douzaine de personnes. Aujourd'hui, le grand café poly mensuel réunit entre 80 et 100 personnes à chaque fois! Et en région, ils s'en créent tous les mois." Même le planning familial a récemment organisé un journée d'échanges sur ce thème. Magali Croset-Calisto, sexologue et auteure de *Fragments d'un discours polyamoureux* (éd. Michalon), confirme: "Le polyamour connaît un essor certain depuis cinq ans, en France. La génération Y (les 18-34 ans) manifeste une grande curiosité envers cette philosophie. Nombre de jeunes testent ce schéma avant de construire une vie de couple plus traditionnelle."

## PARLEZ LE POLYAMOUR

Ne dites plus...

"Avec le stagiaire de la compta', c'est bien plus qu'une histoire de cul."

Dites...

"Je suis en pleine ENR (pour énergie d'une nouvelle relation)."

/

Ne dites plus...

"Marc est ok pour que j'aille voir ailleurs."

Dites...

"Mon mec est polyacceptant."

/

Ne dites plus...

"Tiens, j'ai croisé la meuf de mon mec au concert de Rihanna."

Dites...

"Le métamour de Marc était aussi au concert de Rihanna."



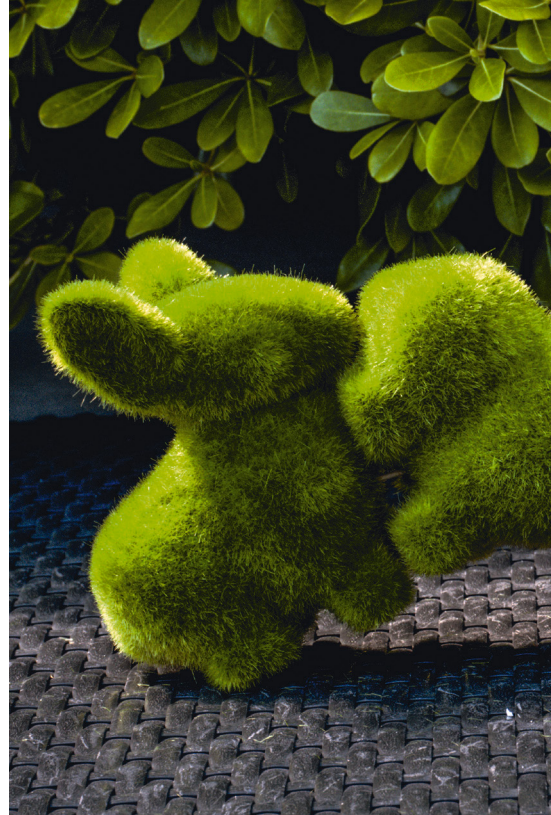
# Il est impératif de savoir gérer sa jalousie

Plus de la moitié des couples, en ville, sont destinés à se séparer et 130 000 divorces par an sont prononcés en France. Cela se conçoit : un couple qui s'est connu tôt peut imaginer vivre ensemble soixante-dix ans ! Il y a plus excitant comme perspective. Alex, 35 ans, vit à Barcelone avec la même femme depuis sept ans et leur fille de 3 ans, tout en ayant une "amoureuse" à Paris, qu'il voit une à deux fois par mois lors de ses déplacements professionnels.

## UN TROP PLEIN D'ÉMOTIONS FORTES

Selon lui, vivre plusieurs amours à la fois met moins de pression dans chacune de ses relations. "Si je suis avec quelqu'un qui aime les balades romantiques, et pas moi, je lui laisse le droit de se promener avec quelqu'un d'autre. Il n'y a donc

pas de frustration." De là à dire que tout est simple, pas si sûr... De fait, sa compagne, également polyamoureuse, souffre de jalousie. Comme l'explique Isabelle Broué, la "polyamorie" provoque des émotions fortes : "Ce n'est pas parce que notre cerveau dit 'c'est cool de développer plein de relations' qu'il ne buggera pas quand notre partenaire passera la soirée avec une autre personne." Tous les poly vous diront que la communication est essentielle. Isabelle Broué poursuit : "Avouer à son partenaire qu'on le trompe n'est pas de la polyamorie puisque dans la polyamorie, il est question de culture du consentement." Ce qu'Alex traduit ainsi : "Quand la jalousie frappe, on doit en parler et ruser en multipliant les activités pour éviter de déprimer ou cogiter quand l'autre n'est pas là."



## Des amours libres mais réglementées

Ainsi, Swan et son compagnon se sont fixés des règles : "Quand j'ai quelqu'un d'autre, généralement, je passe du temps avec lui la journée. Après, je raconte à Thomas comment ça s'est passé sans rentrer dans des détails trop intimes. Mais ça m'est arrivé de passer des soirées avec mes deux compagnons en même temps, à regarder des films, rire, faire un bon repas... Il n'y a aucune tension entre eux, c'est formidable !" Pour Roxane, 31 ans, qui s'épanouit dans le polyamour "avec un compagnon principal, deux galants et une galante" après s'être longtemps flagellée pour des







penchants qu'elle jugeait coupables, établir des règles, quitte à tâtonner au départ, est essentiel.

### COUPLES EN DIFFICULTÉ S'ABSTENIR

“Au début, celui que j'appelle mon compagnon principal, voulait tout savoir pour créer une complicité. On s'est rendu compte qu'on n'était pas obligé, et j'aime l'idée du jardin secret. Nous avons chacun notre chambre. Il m'arrive de recevoir un galant quand il n'est pas là. Si nous faisons lit commun, ça ne me viendrait pas à l'esprit.” Pour de nombreux poly, les relations se fluidifient au fur et à mesure que les partenaires se confrontent à la réalité, ou elles empirent... Les couples fragiles qui viennent au café poly parce qu'ils en ont marre explosent plus vite que s'ils étaient restés monogames : les amours plurielles nécessitent confiance et complicité.

## À ne pas confondre avec le libertinage

Sabelle Broué reconnaît l'avantage d'aborder le sujet dans les médias : “À chaque fois, beaucoup de personnes mettent des mots sur ce qu'ils pressentaient et déculpabilisent d'avoir envie de vivre autre chose que la monogamie exclusive...” Mais elle pointe un inconvénient majeur inhérent à cette publicité : “Cela arrive également de voir dans les groupes de parole les inévitables mecs lourds qui pensent qu'ils vont pouvoir pécho des meufs.” Sauf que ces “queutards” risquent d'en être pour leurs frais : les amours plurielles rebutent souvent les machos qui refusent d'accorder à leurs femmes les mêmes droits que ceux qu'ils s'arrogent...

### DES ATTACHEMENTS AVANT TOUT AFFECTIFS

Swan, quant à elle, se défend d'être libertine : “J'ai entretenu des relations avec des personnes sans pour

autant avoir de rapports physiques avec elles. Tout ne tourne pas autour du corps et de l'attraction sexuelle, bien au contraire. Mon polyamour est basé sur les sentiments, sur ce que je ressens pour, en l'occurrence, plusieurs personnes. Cela n'a rien à voir avec le libertinage, basé sur des désirs charnels.” Magali Croset-Calisto analyse cette tendance : “Il y a une confusion entre la sexualité multiple qu'engage le libertinage et la pluralité des attachements affectifs du polyamour. La confusion entre le sexe d'un côté et les liens amoureux de l'autre mènent à cet amalgame. S'il y a bien pluralité dans les deux cas, les enjeux et les engagements psychocorporels du libertinage et du polyamour sont totalement distincts.” On l'aura compris, il y a autant de définitions du polyamour qu'il existe de polyamour...



### À ÉCOUTER

La chanson “L'amour à plusieurs”, d'Ann Sorel, sortie en 1972.

