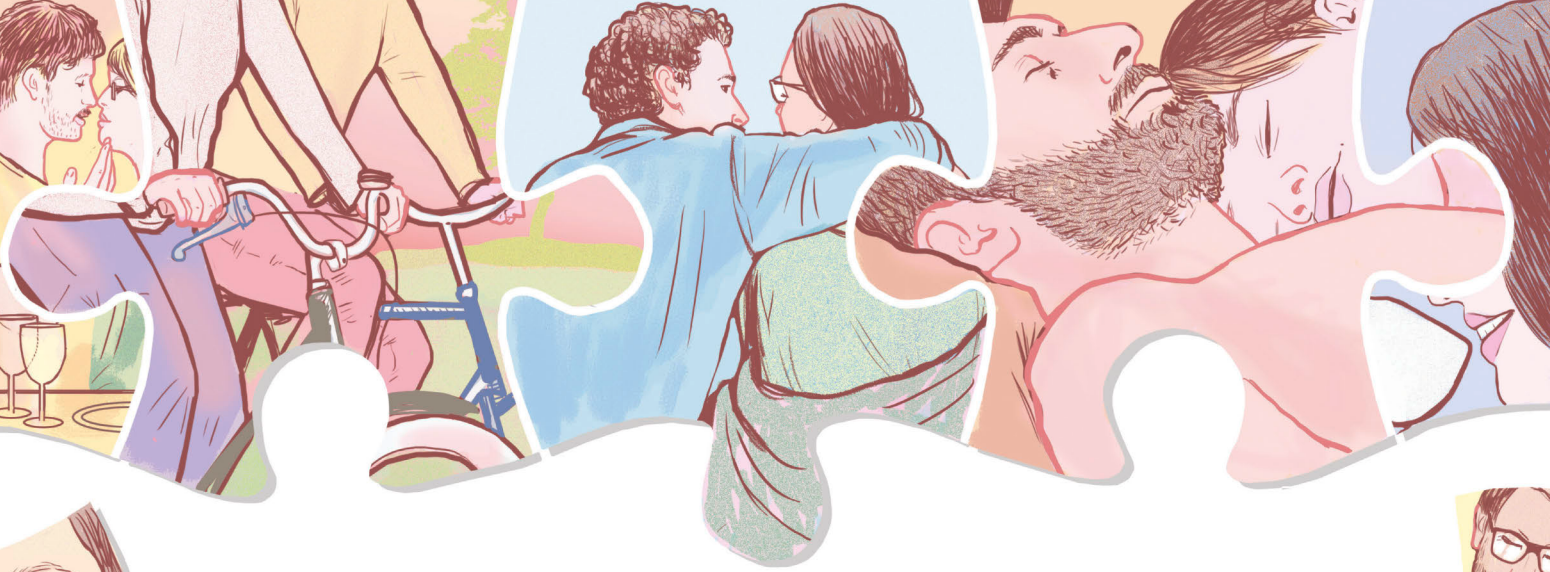




Julie

“ Je suis devenue
polyamoureuse ”



Engagée dans un couple monogame pendant dix ans, Julie, 42 ans, a décidé, après sa séparation, de s'affranchir des schémas traditionnels pour vivre autrement la relation. Elle nous raconte son « Puzzle » amoureux, qui compte cinq partenaires.

PROPOS RECUEILLIS PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ** – ILLUSTRATIONS : **FRANCESCA PROTOPAPA**

“
D

entre mes 25 et mes 35 ans, j'ai eu une vie de couple classique et deux enfants, une fille et un garçon, qui ont aujourd'hui 12 et 7 ans. Après la naissance de ma fille, mon regard sur le couple a commencé à évoluer. Mon compagnon me mentait beaucoup et je me suis dit qu'un jour ou l'autre il me serait infidèle, ce qui me mettrait dans la même situation que ma mère, qui a été trompée toute sa vie par mon père, au vu et au su de tous. J'ai réfléchi à ce que j'attendais d'une relation et j'ai réalisé que, pour moi, l'exclusivité n'était pas essentielle, du moment qu'il n'y avait pas tromperie et qu'on en avait discuté avant. J'ai proposé à mon compagnon de lui laisser la liberté d'aller voir ailleurs si, en échange, il me permettait, à moi aussi, d'avoir des amants sans que cela remette en cause ce que nous avons construit. Je n'avais personne en vue mais c'était pour moi une sorte de pacte préventif afin d'éviter les trahisons entre nous. Ma proposition ne lui a pas plu du tout. Il m'a hurlé dessus, m'a expliqué que l'amour, c'était une seule personne pour toute la vie... Finalement, il y a sept ans, nous nous sommes séparés, et avons nos enfants à tour de rôle en garde alternée. Peu de temps après, j'ai lu sur Facebook un article sur le polyamour, qui m'a semblé correspondre

“J'AI RÉFLÉCHI
À CE QUE
J'ATTENDAIS D'UNE
RELATION ET J'AI
RÉALISÉ QUE, POUR
MOI, L'EXCLUSIVITÉ
N'ÉTAIT PAS
ESSENTIELLE”

exactement au modèle amoureux que j'avais en tête. Je savais aussi qu'on pouvait aimer plusieurs personnes à la fois car je l'avais déjà expérimenté dans ma jeunesse : vers la vingtaine, j'ai été amoureuse de mon voisin pendant plusieurs années et, même lorsque j'étais en couple avec un autre homme, ou lui avec une autre femme, et que nous interrompions alors notre relation, nos sentiments ne disparaissaient pas pour autant.

Quelques mois plus tard, j'ai entamé une relation avec un collègue, Hugues, sans vivre avec lui. Elle se poursuit aujourd'hui, même s'il est parti vivre à l'étranger il y a cinq ans. Là-bas, il a d'autres relations et c'est aussi mon cas ici. Nous avons ce qu'on appelle une “relation comète” : on se donne des nouvelles régulièrement mais on ne se voit que deux ou trois fois par an. Dans ma galaxie amoureuse, il y a aussi mon ami gay, Rémi, que je connais depuis douze ans car sa fille aînée et la mienne sont meilleures amies depuis le bac à sable. Entre nous, c'est platonique mais,

il y a trois ans, nous nous sommes avoué notre amour. Nous avons une relation très proche, nous nous considérons comme une famille et il représente une figure parentale pour mes enfants, qui l'appellent, avec son accord, “papa Rémi”. J'ai aussi deux autres partenaires : Oscar, un papa solo que je vois chaque semaine depuis plus de trois ans et pour qui je ressens à la fois sentiments amoureux et désir sexuel ; et Martin, que je vois deux ou trois fois par an. Il y a aussi cet ami psychologue avec qui j'ai une complicité intellectuelle très forte et pour qui j'éprouve des ●●●



sentiments amoureux, sans désir sexuel : il vit loin mais nous échangeons chaque semaine et partageons beaucoup de réflexions sur notre vie personnelle.

Parfois, certains me disent qu'ils s'inquiètent pour moi car je vis seule et que, selon eux, je n'ai pas trouvé "le bon". Mais je leur assure que le bon, je l'ai trouvé et qu'il s'appelle "Puzzle". C'est la petite pirouette que j'ai imaginée pour répondre aux remarques récurrentes sur mon mode de vie, mais c'est vrai que chacun représente une pièce d'un puzzle amoureux qui me permet de trouver mon équilibre. Chacune de ces relations m'apporte quelque chose de différent. Dans certaines, il y a de l'attraction physique, parfois une intensité amoureuse incroyable ; d'autres sont davantage basées sur la tendresse et l'entraide au quotidien... Elles s'enrichissent les unes les autres. Si, par exemple, dans une relation sexuelle avec l'un de mes partenaires, il y a une petite nouveauté, je vais me dire que je pourrais peut-être l'essayer avec un autre s'il le veut bien... Et puis, si l'un d'entre eux n'est pas disponible, je peux toujours en trouver un autre qui pourra me voir à ce moment-là. Ma vie n'est pas centrée sur le couple ; je sors, je rencontre beaucoup de gens différents, je ne me suis jamais sentie aussi entourée.

Dans le couple monogame, on nous vend quelque chose d'un peu narcissique : "Tu seras la bonne compagne pour lui et il sera le bon compagnon pour toi." Il y a cette idée qu'en choisissant quelqu'un on sacrifie tous les autres pour lui. Certes, c'est flatteur pour la personne choisie, mais cela lui met aussi une pression très importante. C'est lui dire qu'elle est parfaite mais qu'elle doit aussi le rester, qu'elle doit être le ou la partenaire tout-en-un, qui suscite sentiment amoureux et désir sexuel, qui est aussi un partenaire de vie financier, un meilleur ami, un géniteur pour les enfants, un doudou physique et psychique... Cette conception du couple est d'ailleurs assez récente : il y a un ou deux siècles, le mariage était d'abord un partenariat pratique et financier, qui permettait de construire une famille, mais l'amour et l'amant se

trouvaient, eux, en dehors. Le polyamour est une manière de sortir de cette pression qui pèse sur les conjoints monogames, de cette angoisse qu'ils ont de perdre l'autre puisqu'ils ont tout misé sur une relation qui doit être parfaite. Moi, je ne mets pas tous mes œufs dans le même panier. Si l'un de mes partenaires me quitte, je serai très triste mais mon monde ne va pas s'effondrer pour autant. C'est vrai que je suis obligée de descendre mon ego d'un cran : je ne suis pas la meilleure, la préférée, je ne peux pas tout combler pour mes partenaires et ils ne le peuvent pas non plus pour moi. Le polyamour est aussi une solution pragmatique, qui permet d'éviter l'infidélité alors que les chiffres montrent que 50 % des couples qui se jurent fidélité finissent par rompre cette promesse. C'est sans doute pour cette raison que, comme j'ai pu le constater dans

"MES ENFANTS
CONNAISSENT
MA VIE
AMOUREUSE
ET NE
ME JUGENT
PAS"

les cafés polyamoureux que j'organise dans ma ville, il séduit surtout deux types de personnes : les jeunes qui ont souffert du divorce de leurs parents, ou bien les personnes séparées qui, comme moi, recherchent un autre modèle amoureux car elles ont constaté que le couple traditionnel ne fonctionnait pas.

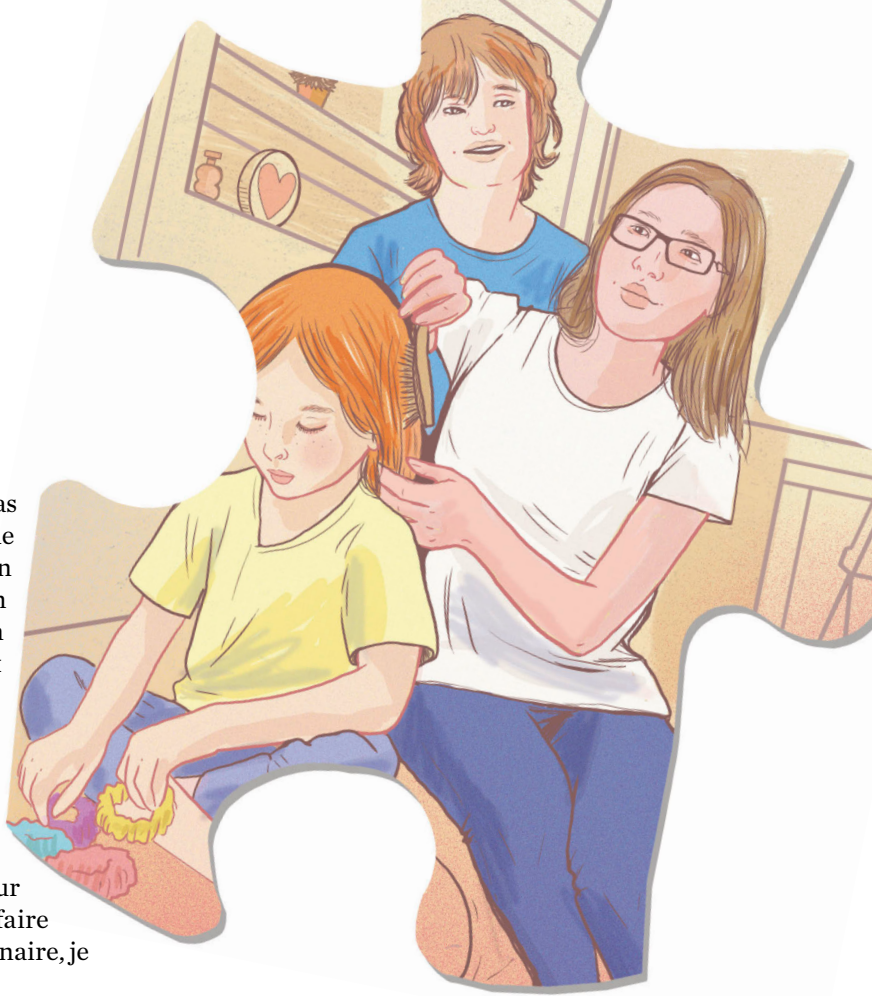
Cela ne m'est pas douloureux de savoir que mes partenaires ont d'autres histoires, car tout est clair entre nous : nous en avons discuté en amont, nous avons parlé de nos limites... Je les aime, donc je suis heureuse qu'ils s'épanouissent aussi

dans d'autres relations. Je ne me sens pas en concurrence avec les autres femmes, il m'arrive d'ailleurs de les rencontrer, de la même manière que mes partenaires se croisent parfois, en vacances ou ailleurs. Si on limite l'autre et qu'on lui interdit quelque chose, pour moi, ce n'est plus de l'amour, plutôt de la possession. Bien sûr, il m'est tout de même arrivé de connaître des moments de jalousie, qui révèlent en général des insécurités propres à chacun. Il y a quelques années, j'avais entamé une relation avec un homme qui a rencontré peu après une autre femme à qui il donnait toujours la priorité. Je me sentais mal dans cette situation et je le lui ai dit rapidement. Je

ne cherche pas à être la préférée mais je n'aime pas non plus avoir l'impression d'être la cinquième roue du carrosse. J'ai compris que j'avais besoin de partenaires qui, comme moi, privilégient un système égalitaire dans leurs relations. Mon choix est personnel car d'autres polyamoureux préfèrent établir une hiérarchie entre leurs relations : certains, par exemple, vivent ensemble et s'autorisent à l'extérieur des relations parallèles. Tous les modèles sont possibles ; ce qui compte, c'est d'en discuter et de se mettre d'accord au préalable. Lorsque je rencontre une nouvelle personne, je mets très rapidement le sujet sur la table, et c'est vrai que le polyamour peut en faire fuir certains. De même, si j'ai un nouveau partenaire, je préviens les autres.

Mes enfants connaissent ma vie amoureuse et ne me jugent pas car ils ont autour d'eux des modèles très différents : familles recomposées, parents gays, couples traditionnels avec ou sans enfants... Ma fille m'a même remerciée de ne pas leur imposer ma vie amoureuse. Elle a beaucoup d'amis qui ont des beaux-parents à la maison et elle est heureuse que nous vivions seulement tous les trois. Comme son frère, elle est proche de certains de mes partenaires, d'autant que beaucoup ont des enfants. Ceux qu'ils apprécient moins, je les vois lorsqu'ils sont chez leur père. Je crois à ce dicton qui dit qu'il faut tout un village pour élever un enfant, alors j'essaie de trouver un mode de vie qui leur convienne à eux autant qu'à moi.

Avec mon ancien compagnon, c'est parfois difficile : depuis notre séparation, il m'a attaquée en justice, essayant de me faire retirer l'autorité parentale en disant que j'étais déviante, mais le juge n'a pas donné suite. Depuis sept ans que je suis devenue polyamoureuse, je me sens beaucoup plus équilibrée, en accord avec moi-même, car les choses sont discutées à voix haute, alors que, dans un couple traditionnel, on attend souvent de l'autre qu'il remplisse une check-list implicite. Le père de mes enfants m'avait mise sur un piédestal, ce qui était gratifiant, mais il attendait la même chose de moi, en me disant que je pouvais bien en faire autant. Finalement, c'était une sorte d'amour sacrificiel, une forme de relation de domination/soumission qui fonctionnait dans



les deux sens selon les moments de la vie. Aujourd'hui, je préfère partir sur des bases plus égalitaires et plus flexibles. C'est vrai qu'il y a moins de sécurité dans le polyamour : nous ne sommes liés par aucun contrat de mariage ou habitat commun. Il faut sans cesse enrichir la relation sinon elle tombe d'elle-même, requestionner aussi le consentement de l'autre... alors que beaucoup, en se mariant, cessent de faire des efforts car ils ont l'impression d'avoir enfin trouvé quelqu'un qui va les aimer toute leur vie. Le polyamour ne convient pas à tout le monde ; certains s'épanouissent davantage dans la monogamie, mais chacun a le droit de réfléchir à ce qui le rend heureux sans forcément se conformer à un modèle préétabli. » ●

POUR ALLER PLUS LOIN

- Une chaîne YouTube : Kibizu Bd.
- Un forum de discussions : polyamour.info.
- Un podcast et une bande dessinée : *Amours plurielles* de Laureana Alycia et Hélène Coussy (Leduc Graphic, 2024).
- Un témoignage : *Polyamoureuse* de Lucile Bellan (Larousse, 2023).
- Un décryptage : *Fragments d'un discours polyamoureux* de Magali Croset-Calisto, psychologue et sexologue (Michalon, 2017).