

Françoise SIMPERE

# LE NOUVEAU GUIDE DES AMOURS **PLURIELLES**

*suivi de*

*10 ans, 20 ans après :  
« itinéraires de polyamoureux »*



*Autres Mondes*

Françoise Simpère

Le Nouveau Guide des  
amours plurielles

*10 ans, 20 ans après : "itinéraires de polyamoureux"*

© Françoise Simpère, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-5599-4

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Conception couverture : Françoise Simpère

Aimer, c'est partager tout ce qu'on peut et souhaite partager avec l'Autre, et pour le reste, mener sa vie comme on l'entend. Seul cet amour est durable.

Benoîte Groult, mai 2008

Entre l'amour et l'amitié ils ont barbelé des frontières...

Alors que l'amour et l'amitié ont la même gueule d'innocence,

Entre l'amour et l'amitié, dites-moi donc la différence.

(Henri Tachan)

## AVANT-PROPOS

En 2009, avec la création en France du site « polyamour.info » et de sites analogues dans d'autres pays, un nouveau mot a enrichi le répertoire des relations amoureuses : « polyamour », signifiant le fait de vivre plusieurs relations affectives en même temps, en toute franchise, sans mentir à ses partenaires et sans penser que si l'on aime ailleurs, on est forcément obligé de rompre un attachement antérieur.

Depuis, le polyamour a engendré des films, des documentaires, des ateliers, des émissions et des débats où les polyamoureux, souvent abrégés en « polys », viennent expliquer leur façon de vivre leurs relations multiples, face à des psychiatres, sexologues et autres thérapeutes longtemps convaincus que les amours plurielles- autre nom du polyamour- étaient une invention de journalistes, un truc à la mode qui ne durerait pas plus d'une ou deux saisons.

Pourtant, l'idée de relations amoureuses plurielles et franches n'était pas neuve, loin de là. Souvent présentée à tort comme née aux États-Unis dans le courant des années 1990, elle a été développée en France dès les années 1930 par divers courants anarchistes sous le nom de camaraderie amoureuse, qui réfutait la notion de couple exclusif et de jalousie.

En 2002, le livre de Françoise Simpère « Il n'est jamais trop tard... pour Aimer plusieurs hommes » paru aux éditions La Martinière puis cinq fois réédité par divers éditeurs sous le titre « Aimer plusieurs hommes » racontait la vie polyamoureuse de l'auteur depuis plus de 30 ans. Ce livre suscita une multitude de lettres de lecteurs et surtout de lectrices dont le leit-motiv était :

« Merci d'avoir mis en mots ce dont je rêve depuis longtemps, merci de me déculpabiliser. »

Du côté des hommes, la réaction était tout aussi enthousiaste quoique tempérée parfois d'un :

« Intéressant mais compliqué à mettre en pratique, un adultère discret est plus simple, sous réserves de ne pas se faire prendre. »

Au début des années 2000 en effet, le polyamour apparaît à beaucoup de gens comme une façon d'assumer ses désirs extérieurs sans se cacher, de façon

honnête, ce qui est déjà beaucoup, et pour les femmes comme un rêve capable de concilier désir et amour, contrairement par exemple au libertinage où l'aspect sexuel est prédominant et l'amour mis de côté, sinon même proscrit.

Vingt ans plus tard, les polys qui s'y sont essayé ou les polycurieux qui y ont réfléchi s'aperçoivent que la remise en cause de l'exclusivité affective va beaucoup plus loin que les notions de couple ouvert ou de libre sexualité. Elle interroge globalement les rapports femme/homme, la notion de patriarcat et bien sûr celle de possessivité et même de propriété.

On aurait pu penser que cette idée simple : *« un seul Amour pour toute la vie – autrement dit la monogamie sans « coups de canifs dans le contrat » – est une conception respectable mais elle ne convient pas à tout le monde »* ferait son chemin, et qu'on pourrait bientôt, sans choquer le Landerneau, aimer une personne toute la vie, mais pas n'aimer que cette personne. On aurait pu imaginer qu'en dix ou quinze ans ce choix de vie serait devenu aussi banal que les familles « recomposées » après divorce et que le droit aurait suivi cette évolution avec des textes permettant de préserver les intérêts des partenaires et des enfants engagés dans cette constellation familiale. C'était d'autant plus envisageable que personne, spécialiste des relations humaines comme simple quidam, n'a jamais été capable de donner une réponse convaincante à la question :

« Pourquoi serait-il mieux d'aimer une seule personne que plusieurs ? »

Eh bien pas du tout ! Si polyamoureux, polys, lutins, amoureux pluriels ... appelez-les comme vous voulez, suscitent un intérêt croissant dans les médias, ils restent l'objet de tant de scepticisme et parfois d'agressivité, que la majorité traverse des périodes de doutes et de culpabilité, non pas parce que l'idée leur semble mauvaise, mais parce que le regard des autres, de la société, est trop pesant. Certains en abandonnent les amours plurielles, quelques-uns les découvrent avec d'autres partenaires qu'à leurs débuts, et la majorité vit ces amours comme un roman à épisodes incroyables, mais au final pas davantage que les « serial monogames » qui enchaînent relations et divorces semés d'enfants de parents différents tout au long de la vie, ou même que de stricts monogames qui ont affronté des remous conjugaux douloureux, surmontés par amour... ou par crainte de déstabiliser un ordre confortable. L'amour, quel que soit sa ou ses formes, n'est pas un fleuve tranquille, et le polyamour ne se limite pas à multiplier ses relations par 2, 3 ou plus, sous peine d'échec.

Vivre des relations plurielles harmonieuses suppose de reformater son « logiciel de pensée amoureuse », autrement dit se libérer des conditionnements qui nous font croire que l'exclusivité amoureuse est une donnée quasi biologique, alors que la biologie, justement démontre le contraire, et que nombre de civilisations dans le monde s'en sont affranchies. Il nous faut aussi admettre que l'amour romantique et voluptueux, est une invention récente largement influencée par l'environnement social, la littérature, les chansons et le cinéma.

Au fil des années, beaucoup de polys sincères ont échoué parce que leur mental restait lié à la notion de couple : au lieu d'un seul couple, ils ou elles en vivaient plusieurs, multipliant les bonheurs et les plaisirs, mais aussi les conflits et l'incompatibilité entre les différents couples formés. En réalité, le polyamour est un choix individuel, y compris pour des personnes en couple, car l'un et l'autre, l'une et l'autre vivront différemment leurs relations et doivent accepter leurs différences, sans chercher à imposer leur modèle qui serait le seul vrai, bon et authentique polyamour !

Point positif ou négatif selon le point de vue, le polyamour repose sur l'égalité homme / femme : un homme possessif qui ne voit dans les amours plurielles que l'occasion de vivre des adultères autorisés mais verrait d'un mauvais œil que sa compagne s'octroie la même liberté n'est pas polyamoureux. Pas plus qu'une femme qui se résignerait aux amours de son compagnon tout en ne cessant de l'interroger et de vouloir contrôler ce qu'il fait et vit.

L'idée que les partenaires se donnent l'autorisation mutuelle d'aller aimer ailleurs, assortie d'une foule de conditions, voire de restrictions destinées à se rassurer est en effet compréhensible, mais illusoire : comment peut-on imaginer autoriser ou interdire les sentiments qu'une autre personne éprouve, quand elle-même, souvent, s'aperçoit qu'il n'y a rien de plus inattendu dans une vie tranquille et sans histoires que l'irruption de l'amour, enfant de Bohême qui n'a jamais connu de loi ? En revanche, reconnaître et intégrer profondément l'idée que nul n'appartient à personne et que l'amour ne consiste pas à posséder ou à être possédé, change la donne.

Admettre qu'une personne qu'on aime est libre de mener sa vie et d'aimer qui elle veut peut prendre du temps, car cette conception est à l'opposé de la doxa ambiante. Mais lorsqu'elle est acquise, quel soulagement, quelle légèreté, et quelle intensité dans les amours qui ne deviennent plus rivales ni compensatrices d'un manque, mais juste découverte d'autres êtres à chérir.

Dans ce livre, la majorité des questions concernent la vie de couple lorsqu'on aime au pluriel, car beaucoup de polys le sont devenus alors qu'il ou elles étaient déjà engagés dans une relation. Leur évolution vers les amours plurielles amène beaucoup de questions aussi bien pratiques que philosophiques qui ne concernent d'ailleurs pas que les relations affectives, mais aussi l'autonomie et la liberté de chaque partenaire, dans tous les domaines. On y emploie davantage les termes « compagnon » et « compagne » que « mari » et « femme » pour englober toutes les formes d'union, légalisées ou non, et toutes les orientations sexuelles.

Bien évidemment, les célibataires n'ayant aucun engagement officiel peuvent vivre leurs amours plus aisément, ce qui n'exclut ni la discrétion, ni l'attention portée à leurs partenaires. Ce livre les concerne également, car considérer qu'aucun être ne nous appartient et que l'amour n'est pas synonyme de possession vaut autant pour les célibataires que pour les couples.

On l'a vu, les amours plurielles sont différentes du libertinage et du couple « ouvert » à la mode des années soixante-dix en ce qu'elles ne séparent pas l'aspect affectif et l'aspect sexuel des relations. Le polyamour ou polyamorie (terme utilisé aux États-Unis) se focalise quant à lui sur les relations affectives sans forcément les inscrire dans un contexte plus global, voire social.

Voilà pourquoi ce livre utilise aussi un terme qui n'existait pas jusqu'ici : « Lutinage » en référence au verbe « Lutiner » – faire la cour, susciter le désir, plein de charme et de gaieté. Les fervents du lutinage deviennent donc naturellement des Lutins et Lutines, évoluant dans un univers où la liberté et l'absence de possessivité s'appliquent à toutes les sphères de l'existence.

C'est un choix global de liberté, mais pas de laxisme, dont la mise en pratique se fait presque au cas par cas. « Penser globalement, agir localement » : ce principe écologique s'applique merveilleusement à ce domaine, et l'on verra que ce n'est pas un hasard.

Dans ce « Nouveau guide des amours plurielles », vous trouverez non pas des réponses, mais des pistes de réflexion pour tenter de rendre plus harmonieuses les relations amoureuses qui, à l'heure actuelle, se soldent une fois sur deux ou trois par une séparation.

Concilier amour et liberté peut sembler ouvrir une boîte de Pandore ô combien dangereuse, mais il n'en est rien. Dans la mythologie, l'Espérance reste coincée

au fond de la boîte de Pandore, ne permettant pas aux humains d'éviter la souffrance. Dans ce que vous lirez, vous découvrirez au contraire une foule de raisons d'espérer.