

Actualité du Polyamour

Par Michel Lobrot

Ceux qui, depuis les années 1980 jusqu'aux années 2000, défendent et répandent l'idée du Polyamour, ne font en réalité que répercuter une conviction très répandue depuis « la révolution des mœurs », à savoir que l'amour, le désir, l'attachement ont de multiples formes et ne peuvent se réduire à une image, à une personne, à un projet. Ils savent que notre subjectivité à tous est multiple, variée, proliférante. Les études sur les fantasmes sexuels, qui se sont multipliées, montrent que nous entretenons en nous, à l'insu de tout le monde, une véritable fantasmagorie de scénarios, tous autant plus immoraux et transgressifs les uns que les autres. Comme le disait un auteur du 18^{ème} siècle, l'amour est l'intrusion de la sauvagerie dans la vie civilisée.

Tout cela est vrai mais n'empêche pas l'existence d'une autre conviction, qu'on retrouve chez de nombreux auteurs, depuis Ovide jusqu'à Francisco Alberoni en passant par Abélard et Stendhal : l'amour est unique, ne peut se diviser et se distribuer, implique la fidélité et la constance.

Je vais essayer de montrer que les deux conceptions ne sont pas contradictoires. Bien plus, elles se soutiennent et se complètent, sont indispensables l'une à l'autre.

Le polyamour est issu d'une observation que tout le monde peut faire, à savoir que bien des gens qui se veulent fidèles et constants ne font rien d'autre en réalité que se protéger contre les dangers de la dispersion et du rejet social. Ceux-ci en effet sont des maux réels qu'il faut considérer sérieusement.

La dispersion dans l'amour entraîne la souffrance chez celui (ou celle) qui se répand dans des objets différents, créant une espèce d'instabilité difficile à vivre et à supporter, engendrant la jalousie et la peur d'être abandonné.e.

Le rejet social accompagne inévitablement ceux ou celles qui ont l'air de négliger leur famille, de s'éloigner de leurs enfants, de rompre leurs engagements et leurs promesses.

Malheureusement, l'amour a des exigences qui ne peuvent être rejetées sans de gros inconvénients. Parmi celles-ci est l'exigence de rechercher un ou des partenaires, pour finir par

trouver celui (ou celle) qui nous comblera. Ceci ne peut se faire sans passer d'une étreinte à une autre, d'un attachement à un autre. Il est vain de vouloir échapper à cette nécessité.

Il y a danger à se fixer artificiellement, avec la seule motivation de ne pas vivre la séparation et de vouloir se retrouver sans cesse avec la personne à laquelle on est habitué. L'alibi qu'on invoque dans ce cas est illusoire : j'ai avec elle (ou lui) des satisfactions réelles, des moments heureux, des liens incontestables.

Dès le moment où ne peut se concentrer mentalement sur la personne avec qui on est, où d'autres images viennent s'interposer, où nous ne sommes pas habités complètement par cette personne, où nous en regardons d'autres, nous devons impérativement disperser aussi notre attention et notre intérêt et cesser de nous contraindre à ne voir qu'un seul objet. Cela ne veut pas dire nous éloigner de la personne présente, mais reconnaître honnêtement, face à elle et face à soi-même, qu'elle ne nous comble pas. Il n'y a aucune raison de s'imposer un déchirement qui est aussi une mutilation. Cela débouche habituellement sur la dépression ou un état latent de tristesse récurrente.

Si ces idées sont valables, il s'en suit deux conséquences, qui ont un rapport avec la psychologie de l'amour. La première est que l'amour non réalisé, non abouti ne peut se présenter sous les aspects de l'amour accompli. La deuxième est que l'amour accompli existe, entraîne la fidélité et la constance. Voyons ces deux points.

1 / Contrairement à ce qu'on pense généralement, l'amour n'a pas qu'un seul régime. Il possède un régime qu'on pourrait appeler « accompli », qui résulte du fait qu'on se trouve comblé par le (ou les) partenaire(s), quelles que soient les difficultés qu'on a avec lui (eux ou elles). Ces difficultés ne sont que des problèmes à résoudre, pas des obstacles insurmontables.

Si, par contre, on est dans une phase de recherche, seul le polyamour est une formule valable, seul il est cohérent et conséquent. Il s'agit certes d'un amour « par défaut », comme on dit en informatique, mais le fonctionnement « par défaut » est un vrai fonctionnement. Il a ses exigences propres, en particulier une grande transparence vis-à-vis des différents

partenaires. Encore une fois, créer l'illusion du « grand amour » est une tromperie.

Les quelques liens qu'on a avec la personne concernée peuvent procurer de réelles satisfactions. Cela peut ressembler à un jeu mais qui n'est pas sans valeur.

2 / Conformément à ce que pensent les grands penseurs de l'amour, celui-ci existe. Il se trouve si on le cherche et on sait qu'il est là quand il est là. Il n'y a pas d'illusion possible. C'est une expérience sui generis, qui ne trompe pas.

Francisco Alberoni, dans ses différents ouvrages, a admirablement décrit ce bouleversement que crée chez le jeune la découverte de l'amour, en opposition à la conception freudienne d'un apaisement de besoins physiologiques. Cette expérience crée une empreinte indélébile dans la mémoire. Il s'agit vraiment d'une rencontre.

La fidélité s'en suit mais qui ne se présente pas sous la forme conventionnelle de la fidélité obligatoire. Il s'agit d'un attachement tellement fort qu'il peut résister même à l'épreuve de la séparation. C'est Dante et Béatrice, Héloïse et Abélard. Nous avons tous dans la tête l'image de ces événements.

On ne peut réaliser le « grand amour » que si on est passé par l'épreuve du polyamour. Ceci est une loi qu'on ne peut contredire. Ces deux formes de l'amour sont inhérentes à l'amour, en constituent les deux aspects complémentaires.

Si on admet la nécessité de la recherche, donc du polyamour, le problème demeure de savoir ce qu'on va faire avec le cortège de frustrations, de jalousie, d'instabilité que celui-ci instaure nécessairement.

Ce problème se retrouve partout où on a affaire avec des débuts, des explorations, des tâtonnements. L'incertitude règne en maîtresse et engendre des conflits et des détresses. Que faut-il faire ?

À mon sens, je ne vois qu'une solution : l'aide personnalisée. Cette aide peut venir d'une personne proche ou d'un.e thérapeute confirmé.e. Il peut s'adresser à la personne seule ou au couple constitué. Tout est possible, mais il faut faire quelque chose.

De toute façon, il faut se dire que les débuts sont toujours difficiles, même s'ils révèlent des mondes nouveaux et

fascinants : « Tout beau, tout nouveau ». Et cela au moment même où « il n'y a que le premier pas qui coûte ».

*Publié en 2024 sous licence [CC BY-SA 4.0](#)
par le groupe des [Archives de Michel Lobrot](#)
Association AINDI*