

COMPERSIONPHOBIE Phobie du bonheur d'autrui

Phobie non officielle, non reconnue

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

La **compersion** est le sentiment éprouvé par une personne compersive, qui se réjouit du bonheur d'autrui.

Le terme compersion est employé dans les textes relatifs au polyamour pour désigner un état empathique de bonheur et de joie expérimentés lorsqu'une autre personne que soi vit ces sensations, en particulier pour décrire les sentiments positifs qu'une personne éprouve quand un amant connaît une autre relation, par opposition à la jalousie. Le terme a été inventé au sein de la communauté Kerista dans les années 1971-1991 à San Francisco.

Vision polyamoureuse de la jalousie et de la compersion

Le concept du comportement compersif est répandu chez les polyamoureux.

Il est commun pour les gens de la communauté polyamoureuse de déclarer que la jalousie envahit le territoire des relations amoureuses ouvertes^[5]. En ce sens, la compersion a souvent été décrite comme « le contraire de la jalousie ».

Dans les relations amoureuses, les pensées et les sentiments de sécurité, de peur, et/ou d'anxiété quant à la perte anticipée d'un partenaire, de son attention, de son affection, ou bien encore du temps qu'il nous accorde, peut susciter à la fois de la compersion et de la jalousie comme réactions naturelles face à la complexité perçue des relations non monogames. Cette thèse apparaît couramment dans les essais qui traitent du polyamour, dont les plus populaires (en français) sont *Aimer plusieurs hommes*, *La salope éthique*, *L'amour fissionnel*, *La déliaison amoureuse*, *Théorie du corps amoureux*^[12] et *Compersion* (de Hypatia from Space).

À ce sujet, le journaliste d'investigation et éducateur à la sexualité Eric Francis a écrit sur son site Planet Waves qu'un individu peut chercher sa compersion dans la jalousie même : « Voir à l'intérieur d'un épisode de jalousie un noyau de feu de passion érotique. Cela peut vous surprendre de vous sentir aussi bien, et si vous y arrivez, vous pouvez être sûr que vous faites un pas droit dans la compersion. » Cela est toutefois à différencier de l'aspect candauliste, qui souligne uniquement une attirance ou une passion focalisée sur la sexualité.

La **compersion** désigne le fait de ressentir de la joie, du plaisir ou du bien-être en voyant une personne que l'on aime heureuse dans une relation ou une expérience affective/sexuelle avec quelqu'un d'autre.

C'est souvent présenté comme une sorte de "contraire émotionnel" de la jalousie, même si dans la réalité les deux peuvent coexister.

Le terme est surtout utilisé dans les milieux liés :

- Au polyamour,
- Aux relations ouvertes,
- Et plus largement aux réflexions sur les relations non exclusives.

Exemple simple :

une personne peut ressentir de la compersion en voyant son ou sa partenaire épanoui-e après un rendez-vous amoureux avec quelqu'un d'autre.

La compersion n'est pas forcément :

- Permanente,
- Automatique,
- Ni obligatoire dans les relations non monogames.

Beaucoup de personnes alternent entre :

- Sécurité,
- Jalousie,
- Curiosité,
- Attachement,
- Et compersion selon les situations.

Le mot compersion est un néologisme anglais : *compersion*.

Il a été créé dans les années 1970 au sein de la communauté de Kerista Commune, un groupe communautaire alternatif installé à San Francisco.

Les membres de cette communauté expérimentaient des formes de vie collective et de relations non exclusives. Ils cherchaient un mot pour décrire une émotion positive spécifique : le plaisir ressenti en voyant son ou sa partenaire aimer ou être aimé-e par quelqu'un d'autre.

Le terme a été construit sur le modèle de mots comme :

- **Compassion** (souffrir avec),
- Mais avec une idée de partage émotionnel positif.

Il ne vient pas du latin classique ni d'une tradition philosophique ancienne : c'est vraiment une invention contemporaine liée aux réflexions sur :

- Le polyamour,
- La jalousie,
- L'attachement,
- Et les modèles relationnels.

Le mot s'est ensuite diffusé :

1. Dans les communautés polyamoureuses anglophones ;
2. Puis dans les milieux francophones via internet, les blogs et la sexologie.

Aujourd'hui, "compersion" reste surtout utilisé dans :

- Les discussions sur les relations non monogames,
- La psychologie relationnelle,
- Et certains espaces militants ou éducatifs.

La différence entre compersion et jalousie

La **jalousie** et la **compersion** sont deux réactions émotionnelles possibles face à l'attachement et au partage affectif, mais elles fonctionnent différemment.

La jalousie

La jalousie apparaît souvent lorsqu'une personne ressent :

- Une menace pour sa relation,
- Une peur de perdre l'attention ou l'amour de quelqu'un,
- Une comparaison défavorable avec une autre personne,
- Ou un sentiment d'insécurité.

Elle peut mélanger plusieurs émotions :

- Peur,
- Colère,
- Tristesse,
- Frustration,
- Besoin de réassurance.

Exemple :

quelqu'un se sent mal en voyant son partenaire très proche d'une autre personne parce qu'il craint d'être remplacé.

La compersion

La compersion, au contraire, correspond à un ressenti positif face au bonheur relationnel ou sexuel d'une personne aimée.

Elle peut inclure :

- De la joie,
- De la tendresse,
- De la fierté,
- Un sentiment de confiance,

- Ou le plaisir de voir l'autre épanoui.

Exemple :

quelqu'un est heureux de voir son partenaire vivre une expérience affective enrichissante avec une autre personne.

Elles ne sont pas forcément opposées

Dans la réalité, beaucoup de personnes ressentent les deux à la fois.

Par exemple :

- Une personne peut être contente pour son partenaire **et** ressentir une inquiétude personnelle ;
- Ou éprouver de la compersion dans certaines situations mais de la jalousie dans d'autres.

Les relations humaines ne sont généralement pas "100 % jalousie" ou "100 % compersion".

Une différence centrale

On peut résumer ainsi :

- **Jalousie** → "J'ai peur de perdre quelque chose."
- **Compersion** → "Le bonheur de l'autre me fait aussi du bien."

La compersion n'est pas considérée comme une émotion "plus évoluée" ou moralement supérieure : c'est simplement une autre manière de vivre l'attachement et le partage relationnel.

Explique comment certaines personnes développent ce sentiment

Certaines personnes développent la compersion progressivement, souvent à travers un mélange d'expérience relationnelle, de réflexion émotionnelle et de sécurité affective. Ce n'est généralement ni automatique ni permanent.

Voici quelques mécanismes souvent décrits.

1. Renforcer le sentiment de sécurité

La compersion apparaît plus facilement quand une personne se sent :

- Aimée,
- Respectée,
- Choisie,
- Et émotionnellement en sécurité.

Quand la relation semble stable, l'attention donnée à quelqu'un d'autre est moins vécue comme une menace.

Cela passe souvent par :

- Une communication claire,
- Des accords explicites,
- De la transparence,
- Et de la réassurance.

2. Différencier amour et exclusivité

Certaines personnes apprennent à dissocier :

- Le fait d'aimer,
- Du fait d'être l'unique source d'affection ou de désir.

Elles peuvent voir le bonheur relationnel comme quelque chose qui ne "retire" pas forcément de valeur à leur propre lien.

Cette idée est fréquente dans :

- Le polyamour,
- Certaines relations ouvertes,
- Mais aussi dans des amitiés ou des familles.

3. Travailler sur la jalousie

Développer la compersion ne signifie pas supprimer la jalousie.

Souvent, les personnes apprennent plutôt à :

- Reconnaître leurs peurs,
- Comprendre leurs besoins,
- Identifier les déclencheurs émotionnels,
- Et éviter d'interpréter automatiquement toute proximité extérieure comme un danger.

La jalousie devient alors une émotion à explorer plutôt qu'une preuve qu'une relation va mal.

4. Associer le bonheur de l'autre à quelque chose de positif

Avec le temps, certaines personnes commencent à ressentir :

- De la joie de voir l'autre épanoui,
- De la tendresse devant son enthousiasme,
- Ou de la satisfaction à contribuer à son bien-être global.

Le mécanisme ressemble parfois à ce qu'on ressent :

- Pour la réussite d'un ami,
- Le bonheur d'un enfant,
- Ou l'épanouissement d'un proche.

5. L'expérience répétée

Chez beaucoup de personnes, la compersion se développe surtout après avoir constaté que :

- La relation survit,
- L'attachement reste présent,
- Et les peurs anticipées ne se réalisent pas forcément.

L'expérience concrète peut diminuer l'anxiété et rendre plus accessibles des émotions positives.

Important : ce n'est pas une obligation

Dans les communautés polyamoureuses elles-mêmes, beaucoup rappellent que :

- Ne pas ressentir de compersion n'est pas un échec ;
- Certaines personnes vivent surtout de la neutralité plutôt que de la joie ;
- Et la jalousie peut continuer à exister même dans des relations très saines.

La compersion est donc plutôt une possibilité émotionnelle qu'un idéal obligatoire.