

POLYAMOUROPHOBIE Phobie des relations amoureuses multiples

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11
DSM-5 Phobie spécifique de type maladie/blessure ou trouble anxieux
CIM-11 6B03 — Phobie spécifique, ou 6B23 — Anxiété liée à la santé*

De : polyamour - nom masculin

Fait d'avoir plusieurs relations amoureuses en parallèle, avec le consentement de chaque partenaire.

C'est quoi une personne polyamoureuse ?

Entretenir plusieurs relations amoureuses impliquant des sentiments et sans les dissimuler aux différents partenaires, c'est tout le principe du polyamour, qui serait, pour certains, une alternative au couple.

Comment fonctionne le polyamour ?

Ce que l'on désigne aujourd'hui par polyamour constitue, pour ceux qui le pratiquent, l'une des alternatives possibles au modèle du couple. Cette alternative consiste à entretenir plusieurs relations amoureuses, émotionnellement impliquantes, sans dissimuler ses multiples liens à ses partenaires.

Les règles du polyamour

Les relations polyamoureuses sont considérées comme une « non-monogamie éthique » ou consensuelle, au même titre que d'autres types de relations telles que les relations ouvertes, la polygamie ou l'anarchie relationnelle. Chaque couple polyamoureux définit ses règles, en se mettant d'accord avec tous les membres.

La différence entre polyamour et polygame

Il ne doit pas être confondu avec la polygamie. En polyamour, on peut avoir plusieurs partenaires en même temps et chacun des partenaires connaît l'existence des autres et l'accepte. Et la polygamie, c'est une seule personne qui est mariée à plusieurs autres personnes.

Les inconvénients du polyamour

Ce que l'on constate chez les poly-amoureux, c'est qu'ils ne restent jamais très longtemps avec les mêmes personnes car dès que la passion s'amenuise, ils s'ennuient et partent chercher ailleurs cette pétillance de l'état amoureux qu'ils ne trouvent qu'au début d'une relation.

Les signes d'un polyamour

Une relation polyamoureuse c'est la possibilité de vivre plusieurs relations amoureuses en même temps, d'être multipartenaires et d'être non exclusif dans ses relations. Il est important de ne pas confondre le polyamour (qui n'implique pas nécessairement de sexualité) avec le libertinage.

LE POLYAMOUR ET SES VARIANTES !

Le poly-amour dit « hiérarchique », s'appuie sur le modèle du couple traditionnel. Les partenaires y trouvent la sécurité et la stabilité du couple ou de la famille, tout en se laissant

une certaine liberté. La relation de couple prend une place importante dans leur quotidien (partage du même toit, fondation d'une famille, éducation des enfants). Néanmoins, chacun a la possibilité d'avoir des liaisons affectives ou sexuelles avec d'autres personnes sans que cela n'affecte en rien le quotidien du couple.

Le poly-amour dans lequel on est officiellement engagé avec deux personnes à la fois. Au sein de ce couple, tous les partenaires sont légitimes et officiels. Les partenaires connaissent ou non leur « rival(e) ». De ce fait, il existe une notion d'exclusivité paradoxale. Et pour cause, l'exclusivité est envers deux personnes !

Le poly-amour où chacun est sur un pied d'égalité. Il n'y a pas de « privilégié » dans cette forme de relation amoureuse, donc aucune hiérarchie entre les personnes choisies. La personne vit des amours en parallèles, ne s'en cache pas et doit jongler entre ses divers partenaires.

Sachant qu'il y a environ 1 divorce pour 2 mariages et que plus de 50% de personnes interrogées « « Les 10 plus gros mensonges sur l'amour et vie de couple, Éditions Dangles, 2005, d'Yves-Alexandre Thalmann » » »bas de page disent avoir été infidèle (sur le plan sexuel) à leur partenaire, il n'est donc point étonnant que le poly-amour puisse intéresser un bon nombre de personnes et même être envisagé comme une solution à l'épanouissement amoureux.

Pour aller plus loin :

- Dans le livre "*Vertus du polyamour*" (Éditions Jouvence) de Yves-Alexandre Thalmann, il met en exergue diverses problématiques que l'on se pose lorsque l'on est célibataire ou en couple. Il discute de la tromperie, de la trahison, du divorce... Cette thèse vous aidera à y voir plus clair sur le sujet du polyamour.

IL N'Y A PAS DE VÉRITABLE ENGAGEMENT POSSIBLE POURQUOI, COMMENT ? EXEMPLES CONCRETS

Comment peut-on dire qu'on peut s'engager envers deux ou trois personnes à la fois ?

L'engagement implique présence, fiabilité et fidélité envers une personne, et par là, une certaine exclusivité. On ne peut pas à la fois être engagé chez Free et SFR. Être engagé auprès de plusieurs personnes semble paradoxal.

Si l'un de vos partenaires est gravement malade, que va faire le poly-amoureux ? Mettre en stand by ses autres relations pour s'occuper de celle qui est malade ? Ou bien laisser la malade agonir toute seule à petit feu ?

Dans un cas comme dans l'autre, on voit bien que la notion d'engagement est tout à fait relative dans le poly-amour du fait même d'être partagé entre plusieurs personnes, il ne peut y avoir d'engagement que circonstanciel.

CROIRE QUE L'ON PEUT ÊTRE PARTOUT À LA FOIS, C'EST CROIRE QUE L'ON A LE DON D'UBIQUITÉ

Bien sûr, lorsqu'on a des enfants on peut tous les aimer différemment et si on a deux enfants malades, on peut bien s'occuper de chacun.

Néanmoins l'amour filial et l'amour pour un partenaire est d'essence différente. L'amour éros est exclusif, possessif et jaloux.

Sans promesse d'exclusivité amoureuse et d'engagement qui implique que l'autre sera toujours là pour soi, il est difficile de pouvoir compter sur l'autre et se sentir en sécurité. La sécurité et la stabilité sont des conditions nécessaires pour bâtir un couple solide.

LE POLY-AMOUR, C'EST CONFONDRE PASSION ET AMOUR, EXPLICATIONS !

Le poly-amoureux s'enflamme facilement, toujours à la recherche d'excitation et de nouveauté dans ses amours plurielles. Il pense avoir trouvé l'amour dès que son cœur s'embrase. Pourtant, il ne faut pas confondre l'état amoureux avec l'amour.

L'état amoureux, c'est l'état de passion qui nous submerge au début d'une rencontre. On est émerveillé par tout ce que dit l'autre, tout ce que fait l'autre. On a d'yeux que pour lui/elle.

Les poly-amoureux sont comme les autres, ils ne peuvent pas être amoureux éternellement, ils sont amoureux 2 ou 3 ans et puis ensuite, il leur arrive la même chose qu'à tout le monde : soit quand ils sont moins amoureux, ils quittent la personne, soit ils ont la volonté de transformer cet état amoureux en amour durable, construit, nourri.

Ce que l'on constate chez les poly-amoureux, c'est qu'ils ne restent jamais très longtemps avec les mêmes personnes car dès que la passion s'amenuise, ils s'ennuient et partent chercher ailleurs cette pétillance de l'état amoureux qu'ils ne trouvent qu'au début d'une relation.

Ainsi, ils ne veulent que des débuts d'histoire. Nombreux sont ceux qui se privent de la suite qui est pourtant plus profonde et plus vraie. Aimer ce n'est pas être amoureux, c'est connaître la personne dans son entier, l'aimer et la désirer malgré ses défauts (avec ses défauts).

C'est vouloir son bien, vouloir son bonheur, son épanouissement par dessus tout. L'amour est totalement gratuit et désintéressé. **Pour accéder au véritable Amour, il faut du temps, beaucoup de temps et de patience.** Et d'exclusivité. Un poly-amoureux s'empêche d'y accéder.

LE POLY-AMOUREUX EST-IL UN INSATISFAIT CHRONIQUE ?

On peut se demander pourquoi le poly-amoureux a sans cesse besoin de vivre plusieurs relations à la fois. N'est-ce pas un signe d'insatisfaction perpétuelle ? Lorsqu'on est bien avec un partenaire, on n'éprouve pas le besoin de chercher ailleurs.

En ayant plusieurs partenaires, le poly-amoureux cherche à reconstituer les morceaux du puzzle du partenaire idéal ou il est harnaché à ce besoin de renouveau, à cet état d'excitation qui lui donne l'impression de vivre, en plus fort.

QUI EMBRASSE TROP MAL ÉTREINT. L'AMOUR D'UN POLY-AMOUREUX N'EST PAS LE MÊME, EXPLICATIONS !

En aimant plusieurs personnes à la fois, le poly-amoureux éparpille son énergie, son temps et son affection sans pouvoir les donner en entier à une seule et même personne. Bien sûr notre amour peut se donner à diverses personnes, et pas seulement envers des partenaires amoureux.

Néanmoins, force est de constater que **moins on passe de temps avec une personne, plus on s'éloigne d'elle.** Plus on consacre notre temps, notre énergie, notre sexualité à une personne, plus on crée de liens et de souvenirs. Pour donner de la profondeur à la relation, il est tout de

même plus facile d'accorder une notion d'exclusivité ainsi qu'une promesse sous-jacente qui est : je serai toujours là pour toi.

PEUT-ON NIER INDÉFINIMENT LA JALOUSIE, INHÉRENTE À TOUTE RELATION ?

La jalousie et le sentiment d'exclusivité et de possessivité font partie du couple et des relations plurielles. Certes on peut travailler à relativiser ses sentiments mais on ne peut pas les éradiquer. Ils seront toujours là quelque part nichés au fond de nous, prêts à resurgir. La jalousie, modérée uniquement, est une forme (voire une preuve) d'amour. En tout cas d'amour humain. Un des ciments du couple est qu'on se sent choisi, on sent qu'on est l'élue(e). **La jalousie modérée n'est pas forcément mauvaise et à combattre.** Dans les faits, la majorité des gens éprouvent ce sentiment, qu'ils soient monogames ou poly-amoureux. Dans les relations poly-amoureuses, ce sentiment est à bannir, il est donc le plus souvent nié, lorsqu'un des partenaires l'est (si ce n'est les deux) Il faut d'abord la reconnaître et l'accepter pour ensuite la transformer en énergie positive.

© <https://www.love-intelligence.fr/infidelite-jalousie/les-5-inconvenients-du-polyamour>