

Marie-Claude
L'Archer

POURQUOI
PAS
LE
POLYAMOUR?

Déconstruire le mythe
de la monogamie pour tous

CHAPITRE 1



Monogamie 101

« Comprendre et programmer votre propre cerveau relève de votre responsabilité ; si vous échouez à le faire, le monde va le programmer à votre place et vous vous retrouverez avec la relation que les autres croient que vous devriez avoir plutôt que celle que vous voulez avoir¹. »

– FRANKLIN VEAUX ET EVE RICKERT,
MORE THAN TWO

À quel moment de votre vie avez-vous « appris » ce qu'était la monogamie ? Difficile à dire, n'est-ce pas ? Le fait est que si nous pouvons nous rappeler le moment où on nous a expliqué de manière officielle « comment on fait les bébés », il n'y a généralement pas de moment précis où nos parents nous ont précisé que les normes sociales nous autorisent à n'avoir qu'une ou un seul partenaire et que ça s'appelle la monogamie. Seulement, toute la société fonctionne ainsi.

Même chose pour le mariage ; nos parents ne nous ont jamais expliqué ce qu'était le mariage, tant cette pratique est imbriquée dans le tissu complexe qui forme les sociétés. Le mariage est

partout : dans les films, dans les romans aussi bien que dans la vraie vie. Le stéréotype est le suivant : elle porte une robe blanche et lui, un smoking. Il y a des fleurs partout et une ambiance solennelle règne. La cérémonie est longue, ennuyeuse, mais également touchante. Ce que tout le monde attend, c'est la fête qui vient ensuite. Et l'on comprend que les époux devront désormais rester unis jusqu'à ce que la mort les sépare, faute de quoi on considérera leur relation comme un échec². Un mariage réussi est un mariage pour la vie. On suppose aussi, par défaut, qu'ils auront des enfants ensemble. Même si procréer ne constitue plus l'obligation qu'elle était jusqu'à tout récemment, un couple qui ne désire pas d'enfants doit souvent encore justifier ce choix auprès de celles et ceux qui attendent impatiemment une « heureuse nouvelle ».

L'une des hypothèses récentes sur la manière dont nous nous imprégnons des concepts et des comportements sociaux tels que la monogamie se nomme bio-enculturation. Contrairement aux théories plus anciennes qui se disputaient la part d'inné et d'acquis, l'hypothèse de la bio-enculturation combine les deux en apportant une dimension physiologique à l'apprentissage chez l'enfant. Grâce à certains neurones – appelés neurones miroirs –, le bébé et l'enfant apprennent par imitation les comportements qu'ils observent autour d'eux, de même que les émotions qui y sont associées. Ainsi, nombre de comportements et de concepts normalisés acquis au cours de notre vie sont appris sans l'intervention des mots, sans que quelqu'un ait à nous les enseigner. Il nous suffit d'observer ce que font les autres, puis de faire la même chose. Ce mode d'apprentissage ne permet toutefois pas de prendre conscience de la subjectivité des concepts qui régissent ces normes sociétales. Nous les percevons comme des absolus, qui sont renforcés dans notre esprit à travers les clichés contenus dans la musique, la poésie, les films sentimentaux. Petit à petit, ces concepts sont intégrés jusqu'à faire partie de nous. À force d'y être exposés, nous ne nous demandons

plus d'où ils viennent ; nous les reconnaissons simplement comme les nôtres³.

Tout cela dicte les rôles que nous croyons devoir incarner en tant qu'amoureux, amants, époux, et également en tant que membres d'une famille et d'une communauté. Ces attentes de notre entourage et de la société deviennent celles que **nous** faisons peser **sur nous-mêmes**. Même plus besoin d'influence extérieure ! La pression des pairs n'est même plus utile : nous avons intégré inconsciemment l'obligation de nous conformer à ces préceptes.

« Le modèle du couple nucléaire fusionnel qui s'autosuffit, j'y croyais pas, mais c'est tout de même dur de s'en défaire. »

– ÉLODIE

Quand, à l'occasion, une partie de nous se révolte contre la norme sociale, quand nous nous sentons pris au piège dans une relation unique qui, croyons-nous, devrait nous rendre heureux et épanouis, ou quand nous traversons des échecs amoureux à répétition, bref, lorsque nous n'arrivons tout simplement pas à incarner les idéaux de la monogamie, une partie de nous se juge sévèrement, s'automéprise et s'autoflagelle d'être imparfaite et d'échouer à se conformer aux impératifs du couple. Lorsque nous disons, avec une pointe de mépris, que « la société » nous a endoctrinés à propos de la monogamie, nous oublions que la société, c'est aussi nous. Nous avons inconsciemment enregistré que les gens, une fois devenus adultes, se mettent en couple deux par deux, habitent ensemble et fondent une famille, ce qui, d'un point de vue strictement objectif, n'est pas inexact comme observation ; c'est effectivement comme cela que les choses se passent pour une majorité de personnes en Occident. Le problème survient lorsque nous commençons à sentir dans notre for intérieur que ce n'est peut-être pas ce qui nous rend

le plus heureux ou ce qui constitue l'expression la plus authentique de nos besoins et de nos désirs à ce moment-ci de notre vie. C'est là que nos neurones miroirs s'interposent en nous rappelant : « Hé, on a fait nos devoirs et on en est venu à la conclusion irréfutable que les gens se mettent en couple deux par deux. Avoir deux, trois ou quatre partenaires amoureux ne fait pas partie des données observées. »

Déconstruire la monogamie est donc en partie un combat social et une négociation avec nos partenaires, mais d'abord et avant tout un combat que nous menons à l'intérieur de nous-mêmes, pour ne pas dire un combat contre nous-mêmes, contre ce que nous avons enregistré dans notre système nerveux en observant le monde tel qu'il nous a semblé être depuis toujours.

« Parfois, je sens une espèce de colère en réalisant combien de normes j'ai acceptées dans ma vie. Comme si la société m'avait fait signer un paquet de contrats sans m'informer des autres options possibles. »

– PHILIPPE-OLIVIER

- Quelles sont les observations les plus lointaines dont je me souviens concernant la monogamie? Le couple? Le mariage?
- Quelles sont mes interrogations et mes remises en question les plus lointaines concernant la monogamie? Le couple? Le mariage?
- Qu'est-ce qui a déclenché ces interrogations ou ces remises en question?

QU'EST-CE QUE LA MONOGAMIE ?

Déjà, le mot « monogamie » n'a pas toujours désigné la même réalité dans toutes les sociétés ni à toutes les époques. À strictement

parler, l'étymologie de « gamie » dans monogamie vient du grec *gamos*, qui signifie « mariage ». Dans son sens le plus strict, monogamie signifie donc le fait d'être marié à une seule personne. Si l'on veut rester fidèle à ce sens premier du mot, on ne parle même pas d'amour, de relation, de complicité ou de connexion, toutes ces choses auxquelles nous, en tant qu'Occidentaux du XXI^e siècle, pensons lorsque nous évoquons la monogamie. Dans son sens le plus absolu, la monogamie consiste à n'avoir qu'un seul partenaire pour toute la vie. Très peu de gens se disant aujourd'hui monogames peuvent se vanter de remplir les conditions d'une définition aussi restreinte. Dans les premiers temps du christianisme, les Pères de l'Église ont tenté d'imposer, avec un succès mitigé, une vision stricte de la monogamie selon laquelle les veuves et veufs ne devaient pas se remarier afin d'honorer leur devoir de fidélité envers l'épouse ou l'époux défunt.

De nos jours, nous considérons généralement qu'avoir un seul partenaire à la fois est suffisant pour nous déclarer monogames. Par conséquent, une personne qui a été mariée, divorcée et remariée trois fois, avec une pléthore d'aventures sans lendemain pendant ses phases de célibat, s'autoproclamera monogame sans que quiconque y voie d'incohérence. L'exigence de n'avoir qu'un seul partenaire pour la vie s'est assouplie pour devenir l'exigence d'un seul partenaire à la fois⁴.

Avant le siècle des Lumières en Europe et avant la Révolution tranquille au Québec, les dogmes de tout acabit étaient maintenus par les autorités religieuses. Aujourd'hui, la religion n'a heureusement plus le même pouvoir sur nos vies et sur nos choix. Cela dit, nous oublions aisément qu'elle n'est pas la seule force nous abreuvant de croyances et nous poussant au conformisme. Nous sommes d'autant plus sujets à nous laisser endoctriner par d'autres sources d'influence qu'elles sont plus subtiles dans leur manière de nous imposer leurs idées reçues. On ne nous menace plus d'aller

en enfer si on ne suit pas ces injonctions, mais la pression sociale est une force tout aussi puissante pour nous maintenir dans le rang. Les polyamoureux qui envisagent de faire leur *coming out* à leurs amis et à leur famille ressentent la pleine mesure de cette pression sociale lorsqu'ils envisagent la réaction que cette annonce suscitera, voire les rejets auxquels ils s'exposeront. On ne se déclare pas polyamoureux sans voir froncer les sourcils de celles et ceux qui s'imaginent qu'en tournant le dos à la monogamie, on vient de saper les fondements de la société et qu'on se dirige tout droit vers un insondable chaos. Les gens qui n'adhèrent pas à la monogamie sont perçus comme une menace à l'institution de la famille et à l'ordre social. Maintenant qu'on s'est à peu près fait à l'idée que les personnes homosexuelles sont là pour rester, le nouvel ennemi public est incarné par la personne transgenre ou non binaire et par la personne polyamoureuse.

La remise en question du dogme de la monogamie est non seulement taboue dans la société en général, mais elle l'est également au sein du couple. Le seul fait d'oser poser la question du bien-fondé de la monogamie est déjà trop pour certains. Discuter avec sa conjointe ou son conjoint de la possibilité d'ouvrir le couple crée une brèche qu'on ne pourra vraisemblablement pas refermer. Même si l'on décidait après coup que le polyamour n'est pas une bonne option, juste d'en avoir parlé laisse déjà entendre qu'on a envie d'autre chose, ce qui, pour plusieurs, dépasse les bornes de façon inacceptable. Toutefois, si vous sentez qu'une telle discussion s'impose, je propose en annexe A, « Comment aborder un sujet difficile », une formulation qui facilite l'entrée en matière afin de favoriser la communication, quel que soit le sujet délicat que vous souhaitez aborder.

CHAPITRE 2



Le mythe du mariage traditionnel

Stephanie Coontz, autrice de *Marriage, a History*, a entrepris ses recherches parce que son auditoire et les journalistes lui posaient sans cesse cette question : « L'institution du mariage est-elle en train de s'écrouler ? » Alors que les gens s'imaginent que le mariage fait face à une crise sans précédent, sa réponse, basée sur des années d'études approfondies, est qu'en réalité le mariage a toujours été en transformation¹. Ce sont les rapports entre les femmes et les hommes qui ont évolué davantage au cours des trente dernières années que dans les trois millénaires précédents².

LE BON VIEUX TEMPS

L'une des plus grandes méprises concernant le mariage est que l'on considère souvent la monogamie et la famille nucléaire comme la base immémoriale et immuable de la société. Que le mariage soit aujourd'hui en transformation, notamment en raison de taux de divorce effarant, est, au dire de certains, une catastrophe inouïe. On parle souvent du mariage traditionnel avec une image bien précise en tête : celle du paternel, de son épouse et de leurs nombreux rejetons, cultivant la terre et vivant en harmonie. On présume

que le couple et la famille ont toujours correspondu à cette image idyllique et que tout le monde était tellement plus heureux ainsi. Rien de nouveau dans cette manière de penser, puisqu'à toutes les époques, on a considéré que des temps plus moraux étaient derrière nous et que les institutions du mariage et de la famille étaient en pleine débandade³. Les Grecs du premier millénaire avant Jésus-Christ se plaignaient déjà du déclin des mœurs de leurs épouses. Les Romains s'indignaient, pour leur part, de taux de divorce alarmants – des taux qui, en fait, étaient semblables à ceux que l'on observe aujourd'hui.

S'il y a une chose que Stephanie Coontz peut donc affirmer à propos du mariage après en avoir étudié l'histoire sous tous les angles, c'est que, loin d'avoir connu un âge d'or idéal d'où nous n'aurions fait que décliner, cette institution a été en constante mouvance pour s'adapter aux conditions changeantes des sociétés. Ceux qui se mettent dans tous leurs états en voyant les polyamoureux défier les standards monogames qu'ils croient universels sont tout simplement mal informés sur la question. La monogamie n'est ni plus universelle ni plus traditionnelle que la non-monogamie. D'ailleurs, pour la plus grande partie de l'histoire de l'humanité, le mariage d'amour tel que nous le connaissons aujourd'hui était une aberration. Cette version romantique du couple en vue d'un lien réciproque d'amour et de soutien mutuels est, en fait, une invention récente qui n'a que quelques siècles d'existence à son actif.

Lorsqu'on pense au mariage traditionnel, on omet aussi bien souvent de tenir compte de ses aspects moins reluisants, comme les mariages arrangés, les pères qui négociaient le nombre de moutons qu'ils pouvaient obtenir en donnant leur fille en mariage, les jeunes filles contraintes d'épouser l'homme qui les avait violées afin d'éviter le déshonneur, ainsi que celles et ceux qui s'étaient mariés par devoir ou par nécessité de survie avec une personne

qu'ils n'aimaient pas, pour ne citer que ces exemples. Tout cela était la définition même du mariage tel que l'humanité l'a vécu depuis aussi loin que l'on puisse remonter dans les documents écrits les plus anciens, il y a environ 7000 ans.

En marge de ce portrait pas toujours très rose de ce qu'a été le mariage traditionnel, à peu près tout ce que l'on considère de nos jours comme des formes inusitées de mariage, de famille ou de relations a déjà existé. Qu'il s'agisse de relations entre personnes du même sexe, de familles recomposées, de modes de cohabitation communautaires, de sexualité et de procréation hors mariage, nous n'avons absolument rien inventé. Quoi que nous puissions imaginer comme structure relationnelle, une société quelque part par le passé en a fait l'expérience⁴.

Par ailleurs, notre vision actuelle du mariage et des relations de couple implique le plus souvent l'intervention de l'Église ou de l'État afin d'officialiser et de légitimer l'union de deux personnes. On songera notamment au combat des couples homosexuels pour que leur union soit reconnue par l'État au même titre que les couples hétérosexuels afin de bénéficier des mêmes droits et avantages qu'eux. Or, pour la majorité de l'histoire de l'humanité, les unions entre époux étaient nettement plus informelles, ne requérant pas la reconnaissance de l'État et n'impliquant pas nécessairement de célébration en grande pompe, surtout pour les paysans issus de familles modestes. Dans de nombreuses sociétés, le seul fait que deux personnes commencent la cohabitation faisait d'elles un couple marié aux yeux de leur communauté. Même l'Église catholique a, pendant le premier millénaire de son existence, reconnu les mariages ainsi contractés dans l'intimité et sans l'assistance d'un prêtre. Ce n'est qu'au Moyen Âge que s'est répandue l'obligation de recourir à un membre du clergé pour officialiser l'union matrimoniale. Auparavant, lorsque deux époux avaient donné leur parole, ils ne pouvaient plus la reprendre et

étaient mariés pour la vie, sans autre forme de rituel ou de document à signer en guise d'engagement.

MONOGAMIE ET ETHNOCENTRISME*

Lorsque l'on évoque le « mariage traditionnel », on omet invariablement de poser cette question : « Traditionnel pour qui ? » En Amérique, quand on parle de mariage traditionnel, on désigne généralement le mariage tel qu'il est pratiqué par les colonisateurs européens. Ignorer ainsi des millénaires de traditions pratiquées sur ces terres avant l'arrivée de l'homme blanc est un affront incommensurable aux Premières Nations qui l'ont précédé. Pour nombre de ces sociétés, la monogamie n'avait rien de traditionnel, ayant au contraire été imposée avec violence par les Blancs en même temps que leur religion, leur langue, leurs lois et leur culture. Aux yeux des missionnaires, contraindre les autochtones à passer de la polygamie à la monogamie faisait partie du processus qui visait à les « civiliser », mais aux yeux des Premières Nations, c'était une violation de leurs coutumes ancestrales. Lorsque les missionnaires européens entrèrent en contact avec les Montagnais-Naskapis d'Amérique du Nord, ils furent choqués de constater la liberté sexuelle dont disposaient les femmes. Un jésuite conseilla un jour à un homme d'imposer un meilleur contrôle des comportements sexuels de sa femme, sans quoi il ne saurait jamais si son enfant était bel et bien le sien. L'homme, troublé que cela ait de l'importance pour le missionnaire, répondit que si les Français n'aimaient que leurs enfants, les Naskapis aimaient tous les enfants de leur tribu. Comme c'est souvent le cas dans les sociétés matrilineaires, le concept de légitimité des enfants n'existait pas chez eux⁵.

Pour Kim TallBear, professeure agrégée à la Faculté des études autochtones de l'Université de l'Alberta, la monogamie imposée ayant été l'un des outils de colonisation des Premières Nations,

redécouvrir les relations non monogames est un outil de décolonisation et de restitution de leurs cultures. Car, pour les personnes dont les ancêtres ont habité les Amériques bien avant l'arrivée relativement récente de l'homme blanc, le mariage non monogame est le mariage traditionnel.

Lorsqu'on parle de mariage traditionnel, on omet également de poser cette question : « Traditionnel depuis quand ? » Dans toutes les sociétés qui se sont succédé pendant des millénaires, les conquêtes, les invasions, les mouvements migratoires, les conversions à de nouvelles religions et autres événements socio-politiques de tout acabit ont eu pour effet d'imposer de gré ou de force des tas de traditions et de structures sociales, jusqu'à ce que celles-ci soient remplacées à leur tour par d'autres. Nous imaginons que l'individu blanc occidental a toujours été monogame comme c'est le cas aujourd'hui, ce qui est pourtant tout à fait inexact. Qu'il s'agisse des sociétés celtes, germaniques ou slaves qui peuplaient le continent européen avant la conquête romaine, tous ces peuples ont pratiqué la polygamie sous une forme ou une autre. L'invasion de leurs terres par les Romains a amorcé tout doucement une transition vers la monogamie, mais c'est surtout le christianisme qui, en s'implantant en Europe, a imposé plus fermement la monogamie comme modèle conjugal « universel ». L'Église catholique a banni la polygamie afin de se conformer à la culture gréco-romaine qui n'autorisait qu'une seule épouse légale, tout en tolérant par ailleurs le concubinage et la prostitution. Mais comme souvent dans l'histoire, on observe un écart entre ce que prônait la religion et ce que faisaient vraiment les gens lorsque les prêtres avaient le dos tourné ou lorsque le pouvoir religieux centralisé était trop éloigné d'une communauté rurale pour avoir une véritable mainmise sur les comportements. C'est la raison pour laquelle la monogamie a mis plus de temps à s'imposer dans les campagnes que dans les

villes. De plus, on peut être étonné d'apprendre que ce n'est qu'à partir du XII^e siècle que la polygamie est devenue officiellement illégale en Europe.

Dans un contexte où plusieurs traditions se sont succédé, comment décider de ce qui est plus traditionnel que tout le reste ? Face à cette interrogation, force est de constater que ce que l'on désigne comme le « mariage traditionnel » est, en réalité, le mariage tel qu'il est conçu par l'homme blanc judéo-chrétien des XIX^e et XX^e siècles, réduisant au silence et confinant à l'oubli de nombreuses autres traditions.

En réalité, l'idée même d'un mariage traditionnel n'a d'importance que pour les personnes qui voudraient utiliser cet argument afin d'imposer une forme bien précise de relations et de structure familiale au reste du monde : la leur.

DE L'UTILITÉ DU MARIAGE

Dans l'Antiquité et le Moyen Âge, les mariages des riches et des puissants prenaient des allures de *thrillers* politiques et d'épopées militaires⁶. Les unions maritales visaient moins à créer un couple qu'à établir ou à renforcer des alliances entre des entités plus vastes telles que des familles et des clans. À travers le mariage de deux individus se tissaient des liens essentiels au maintien de la paix. En devenant membres d'une même famille, des gens qui étaient jusqu'alors potentiellement des ennemis étaient désormais des alliés.

De tels mariages se poursuivaient tant que les alliances ainsi conclues convenaient à toutes les parties impliquées. Faute de quoi le divorce pouvait y mettre fin pour faire place à d'autres alliances plus profitables... à moins que la mort de l'un des partenaires ne soit tout bonnement précipitée ! En effet, faire assassiner une épouse ou un époux pour des raisons purement pragmatiques était une pratique envisageable à maintes époques.

ADULTÈRE ET DOUBLE STANDARD

Dans à peu près toutes les sociétés antiques, l'adultère était considéré comme un crime commis contre un homme : le mari, le père ou le frère de la femme impliquée. Par exemple, dans les dix commandements, l'interdiction d'adultère vise à ne pas offenser un voisin en lui prenant quelque chose qui lui appartient : sa femme, sa maison, son champ, son bœuf ou son âne⁷. La femme fait partie de cette énumération au même titre que les autres possessions de l'homme. Les relations sexuelles (consentantes ou non) entre un homme marié et une femme qui n'avait ni père ni époux ne violaient aucun commandement aux yeux de la société ni des dieux puisqu'aucun homme n'était lésé dans son honneur et dans son droit de propriété par cet acte⁸.

Si une femme pouvait se rendre coupable d'adultère, avec les conséquences funestes que cela impliquait, elle ne pouvait en revanche pas en être considérée comme la victime, aux yeux de la loi, du moins. Lorsqu'un mari était infidèle, ce n'était tout bonnement pas un crime. Ce double standard est très bien illustré par l'histoire d'Ulysse et de Pénélope relatée dans le mythe grec *L'Odyssée*, qui se déroule à peu près ainsi⁹ : après la guerre de Troie, Ulysse rencontre de nombreux obstacles au cours de son périple pour rentrer dans sa patrie d'Ithaque où l'attend patiemment son épouse Pénélope, cette femme vantée depuis des millénaires pour sa fidélité. Comme on est sans nouvelles d'Ulysse depuis déjà dix ans, on le croit mort, de sorte que de nombreux prétendants pressent Pénélope de choisir un nouveau mari pour régner à sa place. Celle-ci conçoit alors un astucieux subterfuge afin de retarder le moment fatidique où elle devra choisir un remplaçant pour son défunt époux : elle prétend qu'elle doit d'abord achever un ouvrage tissé en son hommage, à la suite de quoi elle annoncera son choix et se remariera. Les prétendants acceptent cette concession. Le jour, on voit donc Pénélope

travailler vaillamment à ses broderies, mais la nuit, elle défait en cachette son ouvrage afin d'en ralentir la progression. Elle espère ainsi qu'Ulysse reviendra avant qu'elle ait terminé, ce qui finit effectivement par se produire. Ulysse rentre à Ithaque et tue tous les prétendants qui ont osé vouloir épouser sa femme. Les époux se retrouvent. La vertu conjugale a triomphé ! Du moins, la vertu conjugale telle qu'elle est perçue par les normes de l'époque. Car l'auteur de *L'Odyssee* ne manque pas de laisser savoir au lecteur qu'au cours de son épopée, Ulysse a eu une aventure avec la sorcière Circé. Si Pénélope avait eu elle aussi une aventure, c'eût été un crime punissable de mort, mais Ulysse, lui, avait toute latitude de faire ce que bon lui semblait avec qui il le souhaitait. Pénélope n'avait pas voix au chapitre quant à ce que son mari avait bien pu faire de ses parties génitales en dix ans d'absence. L'une était tenue à la fidélité, l'autre pas.

LE MARIAGE D'AMOUR, UNE IDÉE MODERNE

La monogamie n'existe pas pour l'amour, ni l'amour pour la monogamie. Même si la rhétorique contemporaine à propos du mariage voudrait nous faire croire qu'il sert précisément à ce que deux personnes vivent leur amour toute leur vie, cette idée est en réalité plutôt récente dans l'histoire de l'humanité.

Au IV^e siècle av. J.-C., Platon enseignait que l'amour était un magnifique sentiment, qui poussait les hommes à se comporter de manière honorable. Lorsqu'il disait cela, il ne parlait pas de l'amour romantique entre un homme et une femme, mais bien de l'amour-amitié qu'un homme éprouvait envers un autre homme¹⁰, ce qui n'avait absolument rien à voir avec le mariage. En effet, si l'homosexualité masculine faisait partie du tissu social de la Grèce antique, elle ne dispensait pas pour autant les hommes ainsi impliqués émotionnellement ou sexuellement de se marier avec une femme à des fins de procréation.

Pendant les milliers d'années où le mariage était davantage une question de propriété et d'alliances politiques que d'épanouissement personnel, les gens aspiraient tout de même à vivre une belle histoire d'amour. Seulement, leurs attentes étaient réalistes quant aux possibilités de la vivre dans le cadre du mariage¹¹. Même s'il arrivait parfois de tomber amoureux ou amoureuse de son mari ou de sa femme, les chances que cela se produise étaient plutôt minces. D'ailleurs, être amoureux d'une personne ne constituait pas en soi une raison valable pour l'épouser. Pendant l'Antiquité et le Moyen Âge, le mariage d'amour était même un sujet de plaisanterie et de ridicule, et éprouver des sentiments amoureux pour son mari ou sa femme était considéré comme une menace à l'ordre social¹². Parce que l'amour entre époux était si peu valorisé, c'est l'amour adultérin qui devint la quintessence du sentiment amoureux aux yeux de l'aristocratie aux XII^e et XIII^e siècles en Europe¹³. Parce que les mariages arrangés répondaient bien peu à leurs aspirations amoureuses, les femmes aussi bien que les hommes entretenaient des relations extraconjugales – souvent platoniques et idéalisées –, ce qu'on appelait l'amour courtois¹⁴.

Même les sociétés qui acceptaient, voire encourageaient, l'amour matrimonial considéraient que ces sentiments ne devaient en aucun cas supplanter les autres liens sociaux et les devoirs qui en découlent. Les relations avec les parents, les frères et sœurs, la famille étendue, les voisins, ainsi qu'avec les divinités ne devaient surtout pas être négligées au profit du lien amoureux. Les manifestations publiques d'affection entre époux étaient rarement tolérées. Cette affection devait s'exprimer en privé, derrière des portes closes. Les théologiens chrétiens médiévaux ne condamnaient pas à proprement parler l'amour entre les époux, mais y mettaient des bémols, rappelant que l'amour porté à son mari ou à sa femme ne devait en aucun cas être trop grand, au risque de tomber dans le péché d'idolâtrie. Les théologiens musulmans médiévaux étaient

plus tolérants envers la question, mais rappelaient tout de même aux fidèles que cet amour ne devait en aucun cas les distraire ou les détourner de la dévotion envers Allah.

Au XVIII^e siècle, une idée nouvelle et radicale fit son apparition : celle que l'amour devrait être la raison fondamentale du mariage et que les jeunes gens devraient être libres de choisir eux-mêmes la personne qu'elles ou ils souhaitaient épouser¹⁵. Même si, de nos jours, cette idée semble aller de soi, il s'agissait à l'époque d'une véritable révolution dans la perception du mariage ! On considérait jusqu'alors qu'une décision économique et politique aussi décisive que le mariage était bien trop importante pour la faire reposer sur un sentiment aussi instable et volage que le sentiment amoureux. Les critiques du mariage d'amour comprenaient fort bien que les valeurs qui contribuaient à la satisfaction dans le mariage en tant que relation minaient la stabilité du mariage en tant qu'institution. Mettre l'amour dans l'équation du mariage le rendait fabuleux, mais le fragilisait par le fait même.

Au XIX^e siècle, une autre idée novatrice vit le jour : celle de l'homme comme unique pourvoyeur et de l'épouse comme « reine du foyer ». Auparavant, les conditions économiques et technologiques ne permettaient pas une telle séparation des rôles. La plupart des gens tiraient leur survie de l'agriculture : travail de la terre et élevage de bétail. On ne pouvait guère se permettre de ne pas utiliser tous les bras disponibles. Les femmes et les enfants contribuaient à ce labeur aussi bien que les hommes. Pour les gens de la ville, les entreprises familiales, qu'il s'agisse d'une boutique de cordonnier ou d'une petite auberge, nécessitaient également la participation de tous les membres de la famille en âge de mettre la main à la pâte. Dans un tel contexte, un mariage consistait à former une équipe soudée par nécessité économique. L'amour pouvait être présent, mais n'était pas l'essence du lien qui unissait les époux¹⁶.

Au tournant du siècle dernier, l'ultime élégance pour le couple bourgeois devint qu'un seul des époux ait un emploi rémunéré, monsieur étant suffisamment prospère pour entretenir madame qui s'affairait aux tâches domestiques et à l'éducation de leur progéniture. C'était une grande avancée si l'on compte qu'avant cela, le soin des enfants les plus jeunes était confié aux aînés et aux grands-parents. Pour la première fois, un parent pouvait consacrer tout son temps à ses enfants, sans avoir à se préoccuper des besoins liés à la survie. On connaît toutefois les effets désastreux de cette répartition genrée des tâches sur le pouvoir économique des femmes : contrairement aux époques précédentes où elles gagnaient un revenu, même modeste, ou entraient en mariage avec une dot qui leur était rendue en cas de divorce*, les « reines du foyer » des XIX^e et XX^e siècles n'avaient aucun gagne-pain ni recours si elles quittaient leur mari pourvoyeur. Nos grands-mères et arrière-grands-mères avaient fort peu d'options pour s'extirper d'un mariage qui s'avérait problématique.

* Sauf si elles avaient été reconnues coupables d'adultère, auquel cas le mari gardait la dot.

Table des matières

Introduction	9
--------------------	---

PARTIE I

Le mythe de la monogamie pour tous

Chapitre 1 / Monogamie 101	17
Qu'est-ce que la monogamie?	20
Chapitre 2 / Le mythe du mariage traditionnel	23
Le bon vieux temps	23
Monogamie et ethnocentrisme	26
De l'utilité du mariage	28
Adultère et double standard	29
Le mariage d'amour, une idée moderne	30
Chapitre 3 / Mythe : La monogamie est naturelle	35
Monogamie sociale	36
L'infidélité dans le monde animal	38
Dysmorphisme sexuel	40
Pourquoi la monogamie est-elle devenue la norme?	41
Science et monogamie	45

Qu'en est-il des humains monogames?	46
Le continuum monogamie/non-monogamie.	47
Un autre continuum.	50
La non-monogamie est-elle plus naturelle?	52
Chapitre 4 / Mythe : Si je n'arrive pas à être monogame, c'est qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond chez moi	55
Oppression internalisée	56
Je suis une personne adéquate.	60
Chapitre 5 / Mythe : On ne peut aimer vraiment qu'une seule personne à la fois.	63
Y a-t-il un problème dans mon couple?	65
Dire « oui » aux possibilités	66
L'amour sous toutes ses formes	67
Le sentiment amoureux	69
Énergie de la nouvelle relation (ÉNR)	70
Saturation	70
Énergie de la relation durable (ÉRD)	72
Passer d'une énergie à l'autre.	75

PARTIE II

L'option polyamour

Chapitre 6 / Perdre ses certitudes	81
Le déni.	84
La remise en question.	86
Faire ses deuil	88
La monogamie-détox	94
Des relations sur mesure.	95

Chapitre 7 / Préjugé: Les relations polyamoureuses	
sont vouées à l'échec	99
« C'est à cause du polyamour que votre couple va mal » . . .	103
Essayer le polyamour pour sauver son couple?	104
Un principe qui s'applique aussi aux polyamoureux	106
Chapitre 8 / Préjugé: Les polyamoureux ont peur	
de l'engagement.	109
Un univers de possibilités	110
Avec ou sans étiquettes	113
Peur de l'engagement?	115
« Tu n'as pas encore trouvé le bon »	116
L'escalateur relationnel, ou les étapes « obligatoires »	
d'une relation	117
« Jusqu'à ce que la mort nous sépare »	121
La fin de la dimension amoureuse d'une relation n'est	
pas toujours la fin de la relation	124
Des relations sur mesure	128
Les conséquences des préjugés	130
Quand le mythe nous colle encore à la peau	130
Définir l'engagement	133
Chapitre 9 / Préjugé: Le polyamour, c'est être infidèle	
en se donnant bonne conscience	135
Polyamour et fidélité	136
Polyamour et éthique du prendre soin	138
Chapitre 10 / Préjugé: La monogamie protège des infections	
transmissibles sexuellement, contrairement au polyamour.	141
Polyamour et prévention	144
Communication, protection, dépistage	145

Chapitre 11 / Préjugé: La monogamie convient mieux aux femmes, le polyamour aux hommes	149
Monogamie et dysfonction sexuelle féminine	150
Une vérité que l'on ne veut pas entendre	151
Un besoin humain passé sous silence: le besoin de diversité	152
Diversité sexuelle et polyamour.	153
Des bémols.	155
La diversité de soi	156
Polyamour et asexualité	157

PARTIE III

Les mythes sur l'amour et les relations

Chapitre 12 / Mon autre moitié, ou le mythe de l'incomplétude	163
Quand amour rime avec fusion	165
Codépendance	167
Concrètement, à quoi ressemble la codépendance?	169
Un équilibre à atteindre: l'interdépendance	172
Polyamour et codépendance	174
Chasseurs de licornes	175
 Chapitre 13 / Mythe: Ma ou mon partenaire doit répondre à tous mes besoins	 179
Non à la médiocrité	182
Qui répond à quoi?	183
Je ne peux répondre à tous les besoins de ma ou mon partenaire.	184
Passages à vide	185
«Je ne peux pas répondre à ton besoin»	186
Les limites	188

Chapitre 14 / Mythe : Je dois me sacrifier pour le bonheur de ma ou mon partenaire	193
« Je t'ai tout donné »	194
Compromis ou sacrifice?	195
Retrouver qui on est	197
 Chapitre 15 / Mythe : Mon partenaire m'appartient	 201
Le pouvoir sur soi-même	203
Le temps de mon partenaire lui appartient	204
Le corps de mon partenaire lui appartient	209
<i>Slutshaming</i>	211
Autonomie corporelle et agentivité sexuelle	214
 Chapitre 16 / Mythe : La jalousie est une preuve d'amour .	 217
Jalousie et normes sociétales	219
La fidélité de ma ou mon partenaire détermine ma valeur en tant qu'individu	220
Jalousie et violence	222
Ma jalousie n'est pas toujours la faute de ma ou mon partenaire	224
Faire la part des choses	229
Les mots comme éléments déclencheurs	230
Communiquer au sujet de la jalousie	231
Ce qui ne nous tue pas	234
Jalousie et résilience	236
La trahison ultime : être heureux avec d'autres	237
 Conclusion / Monogamie ou polyamour : un choix individuel	 241
Annexe A / Comment aborder un sujet difficile	247
Annexe B / Recette anti-catastrophe pour polycule averti.	251
Notes	253
Bibliographie	263
Glossaire	269
Remerciements	273