

FRANÇOISE SIMPÈRE



Aimer plusieurs hommes

Pour une vie polyamoureuse épanouie

Tabou

SOMMAIRE

One more time — 5
Pour qui, pourquoi ? — 11
Prélude — 13

QU'EST-CE QU'ON S'ENNUIE...

— 21 —

LES AMANTS DE PASSAGE

— 41 —

SEXE, MENSONGES ET DOUBLE VIE

— 45 —

VERTIGE DES AMOURS FUSIONNELLES

— 51 —

CHÈRE, TRÈS CHÈRE LIBERTÉ

— 59 —

L'EXPLORATION DES PROFONDEURS

— 65 —

FIDÈLE MAIS PAS EXCLUSIVE

— 71 —

LES QUARANTIÈMES RUGISSANTS

— 79 —

PLAISIRS SENSUELS

— 85 —

PETITS PAYS INTIMES

— 95 —

JALOUSIE, QUAND TU T'ENVOLES

— 103 —

DU RESPECT D'ABORD

— 107 —

LA MÈRE ET L'AMANTE

— 111 —

L'AUTONOMIE NÉCESSAIRE

— 119 —

APPRIVOISER LA SOLITUDE

— 127 —

RENDEZ-VOUS AVEC MOI

— 131 —

OSER ÊTRE LIBRE

— 139 —

IL FAUT CINQ ANS POUR AIMER

— 149 —

MES CHEMINS DE TRAVERSE

— 155 —

DIX VIES EN UNE

— 163 —

Annexes — 169

De la même auteure — 174

ONE MORE TIME

Après l'édition de 2002 (éd. La Martinière) suivie par la version poche (Pocket), puis l'édition revue et augmentée de 2010 (Autres Mondes), et enfin l'édition associative de 2015, je me disais que c'en était fini de ce livre et que je ne rééditerais plus *Aimer plusieurs hommes*, qui me semblait avoir fait son temps et qui, surtout, me semble à des années-lumière de mes préoccupations actuelles.

Après tant d'années à parler d'amours plurielles, je suis passée à d'autres sujets, d'autres centres d'intérêt et surtout j'ai envie de ne plus être identifiée par les médias uniquement comme polyamoureuse, alors que j'ai publié bien d'autres livres. En 2017, contactée par une journaliste alors que je venais de publier un roman sur la vie d'un chercheur en cancérologie ¹, je me réjouissais à l'idée de pouvoir le faire connaître, mais non : elle me cherchait encore pour une émission sur les amours plurielles !

La vérité est que j'ai de plus en plus de difficulté à parler de polyamour, comme si je régressais quand je pense à cet itinéraire qui ne fut pas toujours facile. Après plus de quarante ans de pratique, aimer au pluriel m'est devenu aussi naturel que l'amour exclusif pour d'autres, et c'est au contraire la monogamie qui me paraît étrange...

J'y pensais récemment en écoutant une émission sur la crise du milieu de vie, où une femme de quarante ans se demandait si elle n'allait pas quitter son mari, non pas parce qu'elle ne l'aimait

1. *Fascination du chercheur, dans les coulisses du cancer*, éd. Kawa

plus, mais parce qu'elle avait l'impression d'avoir à vingt ans signé pour toute sa vie et souhaitait connaître autre chose, ou sans doute quelqu'un ou quelques-uns d'autres. Voilà un tourment que ne connaissent pas les pluriamoureux, qui vivent plusieurs amours et expérimentent d'autres modèles tout au long de leur existence, s'épargnant donc le sentiment angoissant d'être enfermés pour l'éternité.

Désormais, ce mode de vie m'est à ce point intrinsèque que j'ai tendance à oublier qu'il m'a fallu vingt ans pour l'équilibrer et trente ans avant de me risquer à théoriser dessus. Ce long temps de maturation explique sans doute que *Aimer plusieurs hommes* dépasse le témoignage d'une personne X à un instant T de son existence et est devenu – sans que je l'ai imaginé en l'écrivant – une base de réflexion, voire une référence, pour celles et ceux qui débudent sur ce chemin exaltant mais complexe, surtout dans les débuts.

Certains lecteurs, certaines lectrices, ont regretté que ce récit s'appelle *Aimer plusieurs hommes* et non *Aimer au pluriel* ou *Le polyamour*. Ce titre s'imposait pourtant lorsque j'ai écrit le livre en 2001, époque où le terme de polyamour et ses variantes étaient fort peu connus et pas du tout médiatisés. De plus, son objectif n'était pas de théoriser mais de raconter l'expérience vécue d'une femme aimant plusieurs hommes, avec le cheminement et les réflexions qui l'avaient amenée à ce mode de vie, et à le réussir. Depuis sa première publication, il a été lu par beaucoup d'hommes, de couples hétéros, bi ou homosexuels qui y ont trouvé leur compte. Cependant, les réflexions qu'il contient concernent surtout le couple hétérosexuel car ce modèle patriarcal, toujours majoritaire, est fondé sur la domination masculine, la possessivité et l'exclusivité sexuelle, bref aux antipodes des amours plurielles. Il exige donc une déconstruction/reconstruction radicale pour pouvoir vivre le polyamour sans culpabilité ni agressivité et sans retomber dans les schémas amoureux classiques simplement multipliés par le nombre de partenaires !

En effet, les polyamoureux, malgré leur sincère désir de communiquer, d'être honnêtes et de dédramatiser leurs relations n'échappent pas toujours aux pièges de la jalousie et aux angoisses de l'ego qui ne se surmontent qu'avec le temps et l'envie de les apprivoiser. Long travail, qui oblige à remettre en question tant de certitudes rassurantes qu'il arrive qu'on ait l'impression de marcher sur un fil au-dessus d'un ravin... Même les plus convaincus, qui ont dans la tête un modèle idéal de relation : communication, compersion ², attention à chaque partenaire, doivent accepter que la réalité peut déconstruire quelque peu ce modèle, apprendre à s'adapter, comprendre que ce qu'ils ont en tête ne correspond pas forcément à ce que les autres partenaires ont en tête et que le polyamour, loin d'être un concept univoque, est une auberge espagnole où chacun accommode le plat à sa sauce en étant persuadé que sa recette est la meilleure. Pour lui certainement, mais pas forcément pour tous. Reste à découvrir comment rendre le plat savoureux pour l'ensemble des protagonistes tout en respectant les désirs de chacun...

Par ailleurs, on pourrait imaginer que l'aptitude des polyamoureux à comprendre l'autre et à se réjouir de son bonheur va atténuer le malheur des ruptures, puisque les amours plurielles n'en protègent pas totalement, même si elles permettent de ne les vivre qu'après avoir exploré moult voies de compromis. Eh bien pas du tout ! Comme pour n'importe quelle relation amoureuse, la violence du déchirement est proportionnelle à la violence de l'attachement qui l'a précédé : passionnelle quand cesse une passion, amicale quand cesse une amitié amoureuse, tendre quand s'estompe progressivement un amour arrivé au bout d'un chemin qui fut heureux.

Tout ceci, qui ne figurait pas dans les deux premières éditions, m'a été inspiré par les échanges que j'ai pu avoir avec de nombreux polyamoureux, parfois pendant des mois, et des

². La compersion est le fait de se réjouir du bonheur de l'autre, y compris quand on n'y participe pas.

observations que j'ai faites au sein de ce qu'on appelle aujourd'hui mouvement polyamoureux.

Le fait même qu'il existe un mouvement polyamoureux est une nouveauté. La majorité des plus de 55 ans qui ont vécu ou vivent des amours plurielles l'ont fait comme monsieur Jourdain faisait de la prose : naturellement et sans se préoccuper de théoriser leur vie amoureuse. Si je n'avais pas été journaliste et auteure, il est probable que je n'aurais pas eu l'idée d'écrire un livre après trente ans d'amours plurielles, et du reste je ne l'ai fait que parce que la psychologue Maryse Vaillant – aujourd'hui décédée – me l'a demandé lorsqu'elle dirigeait une collection aux éditions la Martinière.

Aujourd'hui, c'est l'inverse : les pluriamoureux théorisent beaucoup, cherchent des bases, des repères, des références livresques ou artistiques voire des principes pour étayer leurs convictions, parfois même avant de les avoir mises en pratique. C'est ainsi que se présentent sur les réseaux sociaux des personnes s'affirmant célibataires et asexuelles... mais polyamoureuses !

La multiplication des lieux de discussion sur le sujet et la médiatisation des amoureux pluriels a créé, c'était inévitable, des courants de pensée qui prônent l'anarchie amoureuse, luttent contre le harcèlement des filles dans la rue, s'interrogent sur le genre, créent des catégories de polyamoureux selon qu'ils seraient neuro-atypiques, dyslexiques ou dyscalculiques, zèbres, licornes, à haut quotient intellectuel ou émotionnel, voire autiste Asperger et créent des sites ou des structures destinées à accueillir chacune de ces mouvances.

On est loin, au final, de l'interrogation primordiale qui a guidé ma vie affective : « Pourquoi serait-il mieux d'aimer une seule personne que plusieurs ? » interrogation à laquelle aucun spécialiste de l'affect ou du sexe n'a d'ailleurs su me donner de réponse.

Au fil des rencontres et des discussions ô combien nombreuses que j'ai eu sur le sujet, je me suis aperçue que l'immense majorité des personnes tentées ou intéressées par les amours plurielles se

posaient la même question et avaient du mal à se libérer de l'injonction à l'exclusivité qui gouverne les sociétés occidentales, et pas qu'elles.

C'est en raison de toutes ces évolutions, et au vu des nombreuses lettres me demandant où se procurer *Aimer plusieurs hommes* devenu introuvable, excepté à des tarifs prohibitifs sur quelques sites Internet, que j'ai accepté l'idée d'une ultime publication lorsque me l'ont proposé les éditions Tabou.

Cette édition reprend avec quelques modifications le texte de la version 2015, qui avait été largement modifié et actualisé par rapport aux précédentes versions, mais n'avait connu qu'une diffusion associative, donc limitée en nombre. En le proposant à un plus large public, nous souhaitons venir en aide aux polyamoureux débutants, avec une histoire et des réflexions simples, s'appuyant sur une vie qui aurait pu, sans ce tournant décisif entamé dès l'âge de vingt ans, être d'un classicisme parfait. Ceci afin de rappeler que les amours plurielles ne sont pas une anomalie touchant des personnes mentalement marginales, mais le résultat de réflexions et d'expériences qui ne garantissent certes pas le bonheur affectif, mais préservent de la routine et de l'ennui, premiers ennemis de l'amour...

Il y a douze ans, lors d'une émission animée par Brigitte Lahaie sur RMC, un sondage faisait état de 80 % de personnes estimant que les amours plurielles étaient impossibles. Aujourd'hui, le rapport s'est inversé : 80 % des sondés pensent qu'aimer plusieurs personnes est possible... mais difficile. Au-delà de mon aventure individuelle, l'idée qu'on peut aimer plusieurs personnes a donc fait son chemin.

Puisse ce livre les convaincre que les difficultés, d'ailleurs inhérentes à tout type de relation, peuvent être surmontées et mieux : qu'elles font partie intégrante du chemin.

En France, un quart des femmes et plus d'un tiers des hommes avouent être infidèles à leur partenaire. Malaises, déchirements, ruptures constituent le quotidien pour ces couples ordinaires. Comment concilier engagement et liberté, amour durable et désir irrésistible ?

Aimer plusieurs hommes retrace les 33 ans de vie amoureuse "anticonformiste" de l'auteure, ses liens entre son mari, ses amants, ses amis-amants... pas des infidélités mais plutôt des "fidélités plurielles", ce que certains nomment "polyamour".

Dans cette nouvelle édition revue et enrichie par les réflexions nées des échanges avec les nombreux lecteurs qui se sont reconnus dans les premières éditions, Françoise Simpère dessine les contours d'une nouvelle conjugalité et donne des pistes de réflexion pour bâtir ses propres façons d'aimer, loin des discours stéréotypés.

Journaliste, auteure et éditrice, FRANÇOISE SIMPÈRE a publié une vingtaine de livres d'inspiration variée : essais, romans érotiques, nouvelles, thriller écologique, enquêtes... Devant l'intérêt suscité par son essai "Aimer plusieurs hommes" plusieurs fois réédité puis épuisé, elle a décidé d'en publier une version revue et augmentée qui est à l'origine de cette édition.

Son blog : JOUER AU MONDE reflète ses "coups de cœur, coups de gueule et coups de soleil" dans ses domaines de prédilection : écologie, érotisme, culture.