

## Le Polyamour

Le **polyamour** c'est avoir 2 ou plusieurs relations amoureuses en même temps de façon honnête et libre.

Il concernerait entre 2 et 5 % de la population, selon les pays.

Contrairement à l'[adultère dans la monogamie](#), les polyamoureux jouent la transparence et la confiance nécessaire à l'épanouissement de leurs relations.

Le polyamour, qui vient du grec « poly », qui signifie « plusieurs », représente le fait d'avoir plusieurs relations amoureuses en même temps avec un accord mutuel entre les personnes impliquées.

Ce n'est pas une infidélité dans un couple monogame, mais'une autre façon de concevoir ses relations amoureuses.

Vivre plusieurs relations amoureuses en même temps nécessite une bonne communication et une honnêteté envers les différents partenaires impliqués. La jalousie est possible chez les polyamoureux, il est nécessaire d'apprendre à [gérer ses émotions](#) pour vivre les relations de façon sereine et épanouie.

Le polyamour peut être confondu à tort avec l'infidélité, le libertinage, l'échangisme, ou la polygamie. Pourtant, le polyamour ne nécessite pas forcément une vie conjugale ou un mariage. Les polyamoureux entretiennent de véritables relations amoureuses avec leurs différents partenaires, en même temps, et en toute transparence.

Il se caractérise par :

- une honnêteté quant à ses sentiments amoureux pour les différents partenaires ;
- une transparence vis-à-vis des différentes relations ;

- un accord des partenaires ;
- une bonne communication ;
- un respect de la singularité et de l'autonomie de chaque relation.

Il y a autant de relations polyamoureuses qu'il y a de polyamoureux : il existe un couple original, et plusieurs relations en parallèle. Le consentement de chacun est toujours essentiel pour maintenir des relations amoureuses et sexuelles avec les différents partenaires.

Dans certains cas, lorsque le polyamour est vécu au grand jour, de façon honnête et transparente, il a des atouts :

- épanouissement personnel ;
- stabilité des relations ;
- [amélioration de la confiance en soi](#) ;
- stimulation sexuelle ;
- renforcement du couple ;
- évitement de la séparation ;
- apaisement, sérénité ;
- absence de possession.

Le polyamour présente aussi des inconvénients :

Pour certains(es), le polyamour n'est pas un choix, mais une contrainte imposée par un partenaire d'où une jalousie et une souffrance qui peut mener à la rupture.

Il n'est pas toujours facile d'obtenir le consentement total lorsque les sentiments amoureux sont en jeu. Les conséquences du polyamour sur les partenaires peuvent être multiples : la [jalousie](#), la comparaison, le refus d'accepter les autres partenaires, les difficultés familiales, les [ruptures amoureuses](#), la difficulté à partager et à ne pas avoir une exclusivité.

De même, les conséquences du polyamour sur soi peuvent être à la fois positives et négatives. Pour fonctionner, le polyamour doit être complètement assumé et désiré par la personne elle-même, et par ses partenaires. Cependant, lorsque les relations fonctionnent en toute honnêteté, le polyamour peut apporter un épanouissement personnel qui manquait dans une relation monogame.

source : Le Figaro

photo : D.R.