

L'amour

sans urgence

J'en ai envie, mais j'ai l'impression que je vais en crever



Un écrit sur le trauma, l'attachement et le polyamour
DE CLEMENTINE MORRIGAN



Illustration - Maic Baxane

L'amour

sans urgence

J'en ai envie, mais j'ai l'impression que je vais en crever

Un écrit sur le trauma, l'attachement et le polyamour

DE CLEMENTINE MORRIGAN

Avertissement concernant le contenu

Cette brochure aborde un certain nombre de sujets qui peuvent déranger, bouleverser, déclencher* un état d'alerte - et notamment : les traumatismes, les agressions sexuelles subies pendant l'enfance, la violence exercée par un_e partenaire et la violence physique, sexuelle et émotionnelle.

(D'une manière générale, un *trigger* désigne une action, une odeur, une voix, un son ou tout autre stimulus qui provoque le déclenchement d'un souvenir traumatique. Lorsque l'on est *trigger*, le cerveau a l'impression de revivre dans le présent un événement traumatique qui s'est produit dans un passé proche ou lointain. Le corps se met en état d'alerte. On peut alors se sentir en colère, anxieux_se, seul_e, tendu_e, triste et dissocier. L'émotion ressentie peut paraître en décalage avec ce qu'il se passe dans le présent.)

* « Déclencher » est une traduction littérale de *trigger* qui est difficilement traduisible en français. Nous avons donc décidé de le traduire soit par « déclencher » soit par « état d'alerte », ou encore « activer », en fonction du contexte. Le terme a été largement repris et parfois coupé totalement de son lien à une histoire traumatique, et donc du Syndrome du stress post-traumatique (SSPT), pour désigner un inconfort.

Sommaire

Avertissement concernant le contenu	5
Choix de traduction	8
1_ Introduction (2019)	11
2_ Apprendre de la jalousie en la laissant faire (2014)	14
3_ Les personnes folles peuvent-elles être polyamoureuses? Sur le polyamour et la folie (2014)	17
4_ La matrice de la mignonitude. Jalousie, polyamour et féminité (2015)	20
5_ L'amour est une ressource limitée. Sur les traumas et les utopies queer (2015)	23
6_ Acquérir un attachement sécuritaire au sein de relations polyamoureuses non-hiérarchiques (2019)	26
7_ L'amour sans urgence (2019)	28
8_ Lettre d'amour aux anxieux_ses (2019)	30
9_ Les évitant_es ne sont pas l'ennemi à abattre (2019)	33
10_ Sur le polyamour et la honte (2019)	35
11_ L'amour Queer platonique. Décentrer le couple (2019)	37
12_ Désirer le polyamour (2018)	39
13_ Quelques questions à prendre en considération (2018)	42
14_ L'amour du système nerveux (2019)	44
Ressources	46
À propos de l'auteurice	47
Remerciements	48
Annexes 1 & 2	49

Choix de traduction

Le français est une langue particulièrement genrée. Il nous a donc semblé important de dégenrer au maximum les essais de Clementine Morrigan en faisant le choix d'une écriture inclusive. Nous avons choisi l'underscore (« _ ») pour l'accord inclusif des adjectifs, car il nous paraît plus liant et moins binaire que les autres alternatives que l'on peut rencontrer, ainsi que : « iel(s) » pour « elle(s) et il(s) », « (c)elleux » pour « (c)elles et (c)eux », « toustes » pour « toutes et tous », « lea » pour « le ou la », « maon » pour « ma ou mon ». Nous avons choisi de faire de même dans les annexes tirées de textes et références en ligne.

Bien que Clementine Morrigan présente plutôt une expression de genre codée féminine et utilise des pronoms et accords féminins la plupart du temps, elle emploie occasionnellement le « they », que l'on pourrait traduire par « iel » en français. Nous avons donc fait le choix de suivre les choix de l'autrice dans chacun de ses essais.

Il nous a semblé tout aussi important de porter une attention particulière aux systèmes et à la possibilité qu'un corps héberge plusieurs personnes. Aussi avons-nous fait le choix de traduire le « you » anglais par un « vous » de pluralité.

Dans le titre de l'ouvrage ainsi que dans de nombreux essais, Clementine Morrigan choisit d'utiliser les termes « polyamory », que nous avons traduit par « polyamour » et « metamour » traduit par « métamour ». Dans le temps, il semble que son regard sur le « polyamour » se soit transformé et que ce mot en soit plutôt venu à désigner une forme d'« anarchie relationnelle ». Si cette conception des relations plurielles a notre faveur, nous avons choisi de coller aux textes de Clementine Morrigan et de conserver comme elle le fait les termes de « polyamour » plutôt que d'« anarchie relationnelle » et de « métamour » plutôt que de « partenaire de maon partenaire ».

Par ailleurs, dans ce recueil Clementine Morrigan fait régulièrement référence aux théories sur l'attachement, qui viennent au départ des travaux du psychologue britannique John Bowlby. L'attachement se définit comme un lien émotionnel avec quelqu'un_e d'autre que soi. La théorie de base suppose que chaque individu_e développe une relation et un lien spécifiques avec la personne qui a régulièrement

et depuis sa naissance, pris soin d'elle et de ses besoins émotionnels, physiques et psychiques. Cet attachement permet de lutter contre l'anxiété et la détresse générées par l'éloignement avec la personne qui prend soin de nous, à travers le maintien de ce lien émotionnel. Les modalités résultant du lien développé avec cette figure primaire d'attachement constituent, à l'âge adulte, un type d'attachement que l'on reproduit dans nos relations affectives, sexuelles et amoureuses.

Dans cet article, Clementine Murrigan fait particulièrement référence aux attachements de type « anxieux », qui constituent une des formes de liens insécures. Cette insécurité peut générer beaucoup d'angoisse, d'anxiété et de détresse et provoquer des crises avec le partenaire. L'auteure emploie le terme « attachment crisis » pour faire référence à cet état de panique émotionnelle. Nous avons fait le choix de traduire ce terme, qui n'existe pas en français, par celui de « crise relationnelle ».

Enfin, les définitions et annexes ont été ajoutées par les traducteurices de cette brochure. Les ressources proposées sont en revanche celles partagées par Clementine Murrigan.

1 _ Introduction (2019)

Je suis polyamoureuse par intermittence depuis mon adolescence. Je vis aussi avec un SSPT-C (Syndrome de Stress Post-Traumatique Complexe) et suis alcoolique abstinente. Quand j'ai arrêté l'alcool et que je me suis engagée dans ma première relation sérieuse et sobre, nous avons commencé une relation intentionnellement polyamoureuse. À ma grande surprise, je me suis retrouvée avec des symptômes débilissants de SSPT-C. Alors même que je souhaitais profondément être polyamoureuse, je me suis retrouvée terrifiée, hypervigilante, désespérée, impuissante, en colère, et avec cette émotion que la littérature polyamoureuse convoque si souvent : la « jalousie ». J'avais des obsessions suicidaires, je faisais des cauchemars et des crises d'angoisse. J'étais incapable de réguler mes humeurs et ma relation en souffrait. J'avais honte de me découvrir si mauvaise en polyamour. J'ai déversé toute ma honte et mon mépris sur une situation qui aurait en fait nécessité toute ma compassion. J'étais en crise profonde et mon partenaire et moi avons décidé de rendre notre relation temporairement exclusive pour que je puisse me ressaisir.

J'ai fait une tonne d'introspection, beaucoup de thérapie et j'ai lu tout ce qui me tombait sous la main. À maintes reprises, j'ai trouvé les ressources sur le polyamour bien trop simplistes, mentionnant rarement, voire jamais, les traumatismes et véhiculant souvent des jugements moraux. J'ai donc commencé à écrire ce que j'avais besoin de lire. J'ai écrit quelques articles que j'ai publiés sur le blog que j'avais à l'époque. Les articles étaient intitulés « Apprendre de la jalousie en la laissant faire », « Peut-on être fou/folle et polyamoureux.ses ? Sur le polyamour et la folie », « La matrice de la mignonitude », « Jalousie, polyamorie, féminité » et « L'amour est une ressource limitée, Sur les traumas et les utopies queer ». Ces articles ont buzzé sur internet. Ils sont devenus les articles les plus populaires de mon blog. À ma grande surprise, mes émotions les plus secrètes et les plus honteuses, mon sentiment d'échec face au polyamour, mon incapacité à aligner mes émotions et ce que je voulais, mes sentiments de « jalousie », la sensation d'être folle et incontrôlable, ces sentiments trouvaient un écho chez beaucoup de personnes. Dire tout ça à haute voix, c'était comme un barrage qui

cédait.

Je suis allée à Halifax pour une résidence d'artiste. Pendant mon séjour, j'ai été à Venus Envy, une librairie et un sex-shop de Halifax. Ceux qui la tenaient avaient lu mes articles sur le polyamour. Ils m'ont demandé de faire un atelier à la librairie. C'était fou pour moi qu'on me demande de proposer un atelier sur le polyamour alors que j'avais clairement échoué dans le domaine. Mais, apparemment, je disais des choses que les gens avaient besoin d'entendre et j'engageais des conversations dont ils avaient grand besoin. J'ai accepté et conçu un atelier intitulé « Complexifier le polyamour ». L'atelier a fait salle comble et a été un succès. J'étais encore déconcertée que tout ce que j'avais à dire sur le sujet soit utile. Les gens avaient besoin d'espace pour parler de leurs difficultés face au polyamour, de la folie qu'ils pouvaient éprouver, de la honte de se sentir aussi fou/folles, du désir et de l'espoir pourtant d'être polyamoureux-ses.

Avance rapide de quelques années. La relation dans laquelle je me trouvais s'était terminée parce que ce n'était pas une relation saine. Quand j'ai été prête à être de nouveau en relation, j'ai décidé que je voulais être polyamoureuse et j'ai manifesté clairement cette intention auprès de ceux que je rencontrais. J'avais quelques années de thérapie en plus à mon actif, j'avais lu une tonne de livres et fait une tonne d'introspection, et j'étais prête à me lancer. Je souffre toujours de SSPT-C. J'ai toujours plus de difficultés que la plupart des gens à gérer mes émotions et à naviguer mes relations. Je suis toujours passablement folle et j'éprouve parfois une détresse qui me donne l'impression que je vais mourir. Et en même temps, je suis polyamoureuse avec succès et bonheur.

Je pratique une forme de polyamour non-hiérarchique dans laquelle chacun.e est libre de développer de multiples relations sérieuses, engagées et remplies d'amour. Je suis en relation avec une personne qui est aussi en relation avec une autre personne et je suis amie avec mon métamour (un_e métamour est le_a partenaire de votre partenaire). Je sors aussi avec une autre personne et j'ai eu un certain nombre d'autres relations au fil du temps. Je suis ouverte à une nouvelle relation sérieuse lorsque je rencontrerai la bonne personne. J'aime le réseau de relations intimes que permet le polyamour. Mon partenaire et moi sommes toutes deux plutôt salopes, et je vis le polyamour depuis une perspective qui prend en compte les traumatismes subis.

Lors de la récente tournée de mon livre, je suis retournée à Halifax et Venus Envy m'a demandé de faire un autre atelier. J'ai conçu « Trauma Informed Polyamory: Building Safety and Security » (« Le polyamour au prisme du trauma : construire la réassurance et la sécurité »). Il a fait salle comble et je l'ai depuis animé à plusieurs reprises dans différentes villes pour de nombreux groupes. J'ai reçu une tonne de retours positifs et j'ai vraiment pris conscience de la nécessité de ces conversations. On m'a demandé plusieurs fois des ressources sur le sujet, mais il n'y a pas grand-chose à disposition. J'ai créé ce zine afin de diffuser certaines de ces informations et de rassembler mes écrits sur le sujet en un seul endroit.

Je passe beaucoup de temps à travailler à ma propre guérison, à lire sur les traumatismes et la théorie de l'attachement, à parler de ces choses à plein de

personnes, à lutter contre ma douleur, à réguler mon système nerveux, et désormais, à écrire et à enseigner sur ces sujets. Je ne suis pas experte. Je suis une polyamoureuse traumatisée à l'attachement anxieux, qui a fait beaucoup de chemin pour apprendre à réguler ses émotions et à développer des relations d'amour sécurisées. Je vous propose cet écrit dans le cadre de mon propre processus, dans l'espoir qu'il vous sera utile.

La « jalousie » ne rend pas justice à l'extrême détresse que peuvent éprouver dans le corps les personnes traumatisées et/ou blessées dans leur attachement et qui essaient de vivre le polyamour. Les traumatismes et les blessures d'attachement sont des expériences corporelles, et pas simplement cognitives, qui exigent et nécessitent une réponse compatissante. Normaliser le fait que ce merdier soit difficile à vivre et puisse être vraiment douloureux contribue largement à créer l'espace nécessaire à notre guérison. Dans mes ateliers, le simple fait d'être dans une salle pleine de personnes qui parlent honnêtement de ces choses sans le ton jugeant ni humiliant que l'on peut trouver dans la littérature polyamoureuse est très puissant.

Où que vous en soyez dans votre cheminement, je vous partage ma compassion et vous offre ces mots que j'ai écrits en chemin.

2_ Apprendre de la jalousie en la laissant faire (2014)

Être polyamoureuse, survivante de violence sexuelle, être un_e humain_e vivant dans un monde qui définit constamment l'amour comme monogame et une femme vivant dans un monde qui définit constamment ma valeur en fonction de ma capacité à être (la plus) désirable, c'est dur. Je dois être honnête et dire que c'est dur. Et pourtant, au plus profond de moi, c'est ce que je veux. Je veux aimer et désirer librement. Je veux que mon amour aime et désire librement. C'est pourquoi j'écris ces mots pour explorer cette chose qu'on appelle jalousie.

La jalousie m'a blessée, tourmentée, m'a poussée à chercher des coupables, m'a tirée vers le bas, dans les profondeurs. La jalousie, la plus moche des émotions, me perturbe parce que je sais que j'aime vraiment qui je suis. Je m'en remets à la jalousie comme à une professeure, je plie sous la pression, je me sens mal, mais je ne peux pas échapper à ma jalousie en la niant, en l'évitant ou en essayant de contrôler ses désirs. Je la laisse être ce qu'elle est. Et je découvre des choses.

Je suis jalouse du pouvoir d'attraction de l'autre, oui, mais je suis aussi jalouse de ses désirs. Mon désir est là, coincé, comme un mot dans ma gorge, comme un oiseau en cage, comme un lacet pris dans une chaîne de vélo, et c'est une sale nouvelle. Mon désir est une épave, une langue que j'ai oubliée depuis si longtemps que ses intonations me semblent étranges. Mon désir est un truc mort, un cadavre en décomposition, un animal en cage, une cause perdue. Je suis tellement coupée de mon désir qu'il me semble hors de portée. Alors oui, je suis jalouse d'elle de susciter le désir chez elleux. Mais, par-dessus tout, je suis jalouse de leur capacité à désirer.

Je ne me suis autorisée aucune liberté. Je ne me suis autorisée aucun débordement, aucune exploration, aucune curiosité ni aucune action. J'ai eu honte de mes désirs, je les ai punis et cachés. Ils m'ont terrifiée. J'ai troqué mes désirs contre l'obsession plus sage d'être désirable. Une quête sans fin, la tâche jamais vraiment finie de faire de moi la plus aimable ou la plus baisable. Mais au fond, sous la surface, il y a mon désir, mon envie de vouloir, mon envie d'agir, mon envie de désir.

J'écris ces mots, là maintenant, sans essayer de leur donner sens. Je suis les spirales des émotions et les laisse me guider. Quand je lâche prise, quand j'ouvre mon cœur et que je laisse la jalousie m'inonder, je vois que je suis pleinement entière par moi-même. J'ai peur, oui. Peur d'être abandonnée, de ne pas être assez bien, d'être prise pour acquise et comparée. Oui, j'éprouve du ressentiment envers toutes celles qui semblent vouloir, désirer et avoir des crush plus facilement et plus librement que moi. Oui, j'ai du ressentiment envers toutes celles dont l'introduction à la sexualité ne s'est pas faite par le biais de la maltraitance infantile. C'est ça, la vérité.

J'ai peur de ne pas être vue, de ne pas être importante, de ne pas être à la hauteur. J'ai peur d'être laissée pour compte. J'ai peur que ce qui compte pour moi ne compte pas autant à vos yeux. J'ai peur de m'approprier mon propre désir. J'ai peur d'admettre ce que je veux, de savoir même ce que je veux. Ça touche à des endroits de honte profondément enfouis en moi. Enfant, j'ai appris que le sexe était intrinsèquement dangereux, intrusif et incontrôlable. Et aujourd'hui, désirer me semble dangereux, intrusif et incontrôlable.

J'aimerais pouvoir écrire cela de manière claire, chronologique et organisée, mais je ne peux pas. J'espère que ça fait sens. Ce que j'ai appris, c'est que je suis entière. Ma peur m'appartient. Mon ressentiment m'appartient. Mon histoire m'appartient. Mon jugement m'appartient. Mes suppositions m'appartiennent. Ma jalousie m'appartient. Mon cheminement m'appartient. Mon désir m'appartient. Ce que j'ai appris, c'est que personne d'autre ne détient la clé de mon bonheur. Jamais personne ne pourra m'aimer assez pour réparer tout ça. C'est un voyage que je dois entreprendre seule.

La jalousie me met à nu. Elle me met face à mon humanité nue, tremblante et puissante. Elle me met face à ma souffrance, à ma rage, à ma terreur, à ma puissance et à mon désir. Je laisse faire les griffes, les torsions, les douleurs. Je regarde mon désir comme une louve dont la patte est prise au piège. Je la regarde se débattre, lutter, grogner et enfin se libérer. Blessée, elle s'éloigne en boitant, mais libre.

La jalousie m'amène à me rappeler que, malgré mon féminisme et ma queerness, je ne suis pas à l'abri d'une culture qui traite les femmes comme des objets. Je n'ai pas échappé au conditionnement social selon lequel mon but ultime devrait être la désirabilité. Je n'en suis pas sortie saine et sauve. La jalousie renouvelle mon attachement au féminisme, elle me rappelle pourquoi il est encore nécessaire que je me défasse activement de ma misogynie intériorisée. Elle me rappelle que je dois résister activement à l'objectivation des autres femmes, que je dois résister activement à une culture qui m'encourage à rivaliser avec d'autres femmes pour attirer l'attention des hommes.

Ma jalousie est enracinée dans le trauma, la maltraitance infantile, le sexisme, le sexisme intériorisé, la queerphobie, la queerphobie intériorisée et les discours centrés sur la monogamie.

Voir mon partenaire désirer un_e autre est une expérience spirituelle, qui me met face à un choix : grandir ou pas. Je choisis de grandir. La jalousie est une

leçon. Et quelle leçon ! Ce n'est pas parce que je suis mal, effrayée, irritée, amère et tout un tas d'autres émotions, que je ne veux pas que mon partenaire soit avec d'autres corps. En y regardant de plus près, je constate que ces sentiments contradictoires veulent dire autre chose.

Ils veulent dire : je veux désirer librement et agir en fonction de mes désirs. Je suis attirée par les femmes et les *fems** et je veux agir en fonction de ça sans me sentir bizarre ou tarée (c'est mon héritage d'avoir été victimisée, de vivre dans une culture qui objectifie les femmes/fems et de ne pas vouloir prendre part à cette objectivation). Je veux être en relation avec d'autres femmes sans rivalité. Je veux me sentir humaine et non pas objet sexuel. Je veux me sentir spéciale, importante et aimée par ceux que j'aime. Je veux me sentir en sécurité. Je veux me sentir entière. Je veux me sentir en sécurité. Je veux honorer et guérir les blessures de mon passé. Je veux être honnête. Je veux être entendue. Je veux être réconfortée et rassurée.

Toutes ces choses que je désire sont à ma portée. La jalousie peut m'apprendre ce que je veux vraiment et me donner le courage de le chercher, d'y travailler, de le demander. Prétendre que je ne ressens pas de jalousie, que je vaud mieux que ça, que je suis au-dessus de ça, c'est refuser de prendre le cadeau qui m'est offert. Nier ma jalousie, c'est me priver de leçons puissantes qui ont le pouvoir de panser mes plaies. La jalousie est une professeure, si j'accepte de la laisser faire.

* Les premières fems apparaissent dans les années 1940 dans les classes ouvrières aux États-Unis. Le terme « fem » définit des lesbiennes qui utilisent des codes vestimentaires et sociaux (y compris sexuels) dits féminins. Il répond au terme « butch », qui désigne les lesbiennes qui utilisent des codes vestimentaires et sociaux (y compris sexuels) dits masculins. C'est toutefois ce que relatent les rares sources qui existent sur le sujet et qui n'évoquent pas, ou très peu, la place des personnes transféminines à cette époque et dans ces communautés.

Jusqu'aux années 60, la dynamique butch/fem structure la culture des bars lesbiens aux États-Unis et au Canada et les couples lesbiens sont souvent composés d'une butch et d'une fem. C'est à partir des années 1960 et 1970 que cette dynamique commence à être remise en question par le féminisme universitaire et le lesbianisme politique. On lui déplore en effet de rejouer les codes sociaux directement issus de l'hétéropatriarcat, enfermant à nouveau les lesbiennes dans des rôles qui rejouent une forme acceptable d'homosexualité calquée sur l'hétérosexualité.

Aujourd'hui ce terme n'est plus rattaché à une identité sexuelle et ne définit pas des catégories de partenaires, ni de pratiques sexuelles, mais représente plutôt une réappropriation des codes vestimentaires et sociaux dits féminins. Il peut donc s'appliquer aussi bien à des lesbiennes, qu'à des pédés ou à toute personne queer pour qui ce terme fait sens.

3_ Les personnes folles peuvent-elles être polyamoureuses? Sur le polyamour et la folie (2014)

Maon partenaire et moi sommes polyamoureux_ses. On est engagé_es romantiquement et sexuellement l'un_e envers l'autre depuis environ sept mois maintenant. On a commencé notre relation romantique polyamoureusement, parce que c'est ce qu'on voulait toustes les deux. On avait toustes les deux envie de pouvoir « dater » plusieurs personnes simultanément. On avait toustes les deux déjà un peu d'expérience, moi plus qu'ellui.

Je suis polyamoureuse par périodes depuis que je suis ado. Souvent, ça a été merveilleux et gratifiant pour moi. Ça fait sens pour moi éthiquement et spirituellement. J'aime l'idée d'aimer librement. J'aime l'idée de relations basées sur un consentement libre, une communication honnête et affranchie des notions de possessivité et de contrôle.

Je suis survivante d'agressions sexuelles dans l'enfance et de violences sexuelles de la part d'un_e partenaire intime. J'ai un SSPT Complexe. Avant cette relation, mes expériences de polyamour consistaient principalement à dater plusieurs personnes, mais sans sentiments durables. Dans cette relation, j'ai des sentiments profonds. Aussi, la plupart de mes expériences polyamoureuses ont eu lieu avant la relation abusive dans laquelle j'étais qui a sérieusement bousillé ma santé mentale.

À ma grande surprise, malgré mon enthousiasme et mon désir de polyamour, j'ai expérimenté une jalousie extrême et terrifiante, et la peur d'être abandonnée. Je me suis dit qu'il ne fallait pas trop que je m'en inquiète. Je me suis immergée dans la littérature poly, les zines, les livres, les publications, tout ce qui me passait sous la main. J'ai lu sur le sujet et pratiqué l'observation de mes peurs et de ma jalousie, en l'accueillant et en l'explorant. Je me suis renseignée et j'ai pratiqué des techniques de communication, apprenant à m'approprier et à prendre la responsabilité de mes émotions sans chercher à contrôler les comportements de maon partenaire.

J'étais persuadée que je pouvais m'améliorer, alors que les choses empiraient. En plus de ma jalousie et de ma peur, il y avait un sentiment intense de honte. J'étais nulle en polyamour. Je ne m'y prenais pas bien. Malgré tous mes efforts, je n'étais pas capable d'observer ni d'accepter mes émotions. Je faisais des crises d'angoisse, je pensais à m'automutiler, j'étais en dépression sévère. Demander à maon partenaire de lever le pied sur ses rencontres avec d'autres ne m'allait pas. Tout ce que je lisais me disait que gérer mes émotions relevait de ma responsabilité, que je ne devais pas demander à maon partenaire de faire quelque chose qu'iel ne voudrait pas.

En gros, j'ai fait une dépression nerveuse. J'ai dit à maon partenaire que je ne pouvais plus continuer comme ça. Maon partenaire a insisté et a voulu poursuivre en relation polyamoureuse. Je ne pensais pas en être capable, aussi fort que j'en avais envie. Je lui ai dit que ma santé mentale devenait incontrôlable. Mes symptômes de SSPT-C s'intensifiaient : cauchemars, dissociation, pensées intrusives, panique, hyper-vigilance, dépression, anxiété. Les croyances que j'avais internalisées au cours de ma relation abusive (que je devais être parfaite pour mériter d'être aimée, que je suis intrinsèquement indigne et pleine de défauts) envahissaient constamment mon esprit et mes pensées. J'avais peur de me faire du mal ou de rechuter (je suis une tox/alcoolique sobre). Mes émotions étaient complètement hors de contrôle, et je me détestais pour ça. Pourtant, il fallait que j'admette que c'était la réalité de mon état émotionnel.

Maon partenaire a accepté qu'on arrête un temps le polyamour. On n'en a pas spécifié la durée. Iel a parlé à ceux qu'iel voyait et leur a raconté ce qu'il se passait. Heureusement, iels ont été compréhensif_ves. On a donc fait cette pause et j'ai pris le temps de travailler sur ma santé mentale.

Aujourd'hui, à peu près sept mois après, j'ai fait longuement le point avec maon partenaire sur mon évolution et sur comment iel se sentait de réouvrir la relation. Je ne m'attendais pas à ce que cette pause dure si longtemps, mais j'en suis reconnaissante. Maon partenaire dit qu'il n'y a pas d'urgence et que je peux prendre mon temps. Iel m'a aussi dit qu'iel avait besoin de temps pour travailler sur ses propres trucs autour du polyamour et de la communication. Cette pause sans pression m'a donné le temps dont j'avais besoin pour réfléchir. Je ne suis toujours pas un modèle de santé mentale, mais je ne suis plus en dépression nerveuse.

Maintenant que je ne suis plus en crise, j'ai pris conscience de quelque chose. Les ressources que j'ai trouvées sur le polyamour partent toutes du principe que les personnes impliquées n'ont pas de problèmes de santé mentale. L'idée de s'asseoir avec ses émotions et de les observer fonctionne peut-être pour ceux qui n'ont pas de troubles de la personnalité ni de l'humeur, mais pour quelqu'un_e comme moi qui souffre de SSPT-C, ce n'est pas si simple. Mes émotions impliquent des symptômes comme la panique, l'hypervigilance, des dépressions sévères, des cauchemars, des pensées suicidaires, de la dissociation et d'autres choses qui ne sont pas faciles à gérer.

À présent, j'ai l'espoir que le polyamour fasse à nouveau partie de ma vie. Et

pourtant je ne sais pas exactement comment ça pourrait marcher ni à quoi ça pourrait ressembler. Ce que je sais, c'est que la vision qu'on se fait du polyamour actuellement est validiste et qu'elle laisse peu de place aux personnes neuroatypiques. Ce que je sais, c'est que je ne suis ni un échec, ni une personne égoïste parce que j'ai un SSPT-C. Ce que je sais, c'est que je mérite d'être aimée et que je mérite un_e partenaire et une communauté qui veulent prendre le temps de faire de la place aux besoins particuliers liés à ma santé mentale.

J'aspire à plus de ressources et de discussions sur le polyamour qui incluraient les enjeux de santé mentale. Je veux qu'on parle de comment le polyamour s'articule avec le trauma et la folie. Je veux qu'on puisse parler de SSPT-C, de crises d'angoisse et de jalousie, d'hypervigilance et de peur de l'abandon, de dépression et des partenaires de nos partenaires. J'aimerais pouvoir imaginer un polyamour qui fait de la place à ça, des partenaires et des métamours qui font de la place à ça, une communauté qui fait de la place pour que ça existe. Je veux imaginer un polyamour qui honore l'interdépendance, au lieu de se focaliser sur l'idée néolibérale que chacun_e est responsable de soi-même et de ses émotions. Je veux déconstruire l'idée que c'est honteux de demander ce dont on a besoin.

Je crois aussi qu'en étant honnête au sujet de ma propre expérience, je pourrais être capable d'engager la conversation. J'invite au dialogue. J'espère que nous, les enragé_es/fous_folles/survivant_es/handi_es, pouvons nous soutenir, nous écouter, être témoins les un_es des autres, partager nos histoires et nos conseils. J'espère aussi que ceux qui sont sain_es d'esprit/normatif_ves commencent à comprendre que la maladie mentale n'est pas un échec personnel et qu'il n'y a pas une manière unique de gérer les émotions qui découlent du polyamour. Je veux imaginer une forme de polyamour dans laquelle les enragé_es/fous_folles/survivant_es/handi_es puissent se sentir pleinement inclus_es.

4_ La matrice de la mignonitude. Jalousie, polyamour et féminité (2015)

J'ai énormément pensé, prié, lutté, écrit, réfléchi et travaillé sur la jalousie. Je voudrais juste écrire jalousiejalousiejalousiejalousie sur tout ce que je trouve, partout sur mon visage. Je n'en peux plus de faire comme si je n'étais pas jalouse, ou comme si j'étais tellement sage que je pourrais m'abandonner à la jalousie et être en mesure de la laisser me transformer. En vrai, la jalousie est l'une de mes plus grandes difficultés. Et même si j'ai énormément appris grâce à la jalousie et à son propos, elle engendre encore en moi beaucoup de souffrance.

Par exemple : maon partenaire et moi avons démarré notre relation sur des bases polyamoureuses, mais finalement nous ne relationnons qu'entre nous deux depuis presque une année. Nous avons refermé notre relation, parce que je suis entrée en dépression du fait de ma jalousie. J'ai ressenti énormément de honte à ce sujet et j'ai la sensation d'avoir échoué en tant que polyamoureuse. Néanmoins, le travail d'introspection que j'ai mené depuis que nous avons fermé notre relation m'a permis de prendre conscience des façons dont ma jalousie vient croiser mon SSPT-C, et de pouvoir écrire dessus. J'ai écrit un article sur le polyamour et la folie, ainsi que sur le manque de ressources à l'intérieur des communautés polyamoureuses pour ceux qui souffrent de problèmes de santé mentale. L'article a buzzé et j'ai reçu des tonnes de retours positifs - ce qui m'a fait réaliser que je n'étais pas seule dans ce cas-là et que la jalousie, pour ceux qui ont des enjeux de santé mentale, n'est pas toujours un sujet anodin.

Dernièrement, un autre aspect de ma jalousie s'est éclairé. Il s'agit de la jalousie et de la misogynie. Il s'agit de la façon dont, en tant que femme, que *fem* (parfois), on m'a appris que ma valeur et ma dignité étaient intrinsèquement liées à ma désirabilité. C'est ce qui découle du fait de vivre dans une culture où l'on m'a appris (à moi et à nous toustes) que les personnes féminines sont des biens de consommation et que nous sommes en compétition les unes avec les autres.

J'ai eu cette conversation vraiment incroyable, transformatrice et légitimante avec mon amie Sabrina. Nous évoquons la rareté des mecs qui se comportent de manière décente (pour celles d'entre nous qui relationnent/sont attirées par les

mecs/les personnes masculines), et combien il est peu fréquent de tomber sur des gars qui n'ont pas de sérieux problèmes de misogynie, ou qui ne font pas de la merde avec les personnes féminines, tandis qu'il y a une abondance de personnes féminines mignonnes, radicales, trop sexy et intelligentes. Et on attend de nous, les personnes féminines, d'être en compétition les unes avec les autres pour l'attention des quelques rares personnes masculines décentes. Du coup, il y a cette pression qui nous pousse à croire que si l'on n'est pas parfaites, on sera facilement et immédiatement remplacées. On a décidé d'appeler ce phénomène « la matrice de la mignonnitude », à moitié en rigolant. C'était incroyable d'entendre une autre personne dire tout fort ce que je pensais tout bas.

Je ne crois pas que ce phénomène soit réservé aux personnes attirées par les personnes masculines, mais j'ai l'impression que c'est encore plus fort dans ce cas-là. Même celles d'entre nous qui ont des penchants pour d'autres fems vivent néanmoins dans une culture qui impose un climat objectivant et compétitif entre les personnes féminines. On nous apprend à nous regarder avec suspicion et avec peur, à être la « meilleure » au jeu de la séduction, à posséder tous les attributs de la féminité depuis le trait d'eye-liner aux engagements politiques, en passant par le travail du « care », et d'agir comme si tout cela se faisait facilement, naturellement, sans même nous en rendre compte. Alors qu'en fait on se rend bien compte que l'on fait tout ça et l'on a bien conscience des compétences possédées par les autres fems. Mais au lieu de le vivre comme un truc d'auto-support à destination des fems, on le vit bien trop souvent comme quelque chose de stressant et de terrifiant, à se demander qui est la plus belle, la plus mignonne, la plus cool, et suis-je assez belle, mignonne et cool ?

Je me sens même un peu embarrassée en écrivant tout ça. Parce que j'ai le sentiment que c'est le queer pour les nul_les que d'être en mesure d'aimer les autres fems, de ne pas me sentir menacée par elles et de ne pas souscrire au script masculin-centré selon lequel les personnes féminines sont en compétition, facilement remplaçables et réductibles à leur capacité à performer la séduction.

Mais en vérité, ces discours sont partout, ils saturent l'environnement autour de moi, on les trouve dans le porno, sur tous les tumblr et dans tous les espaces queer, dans la rue, sur instagram, au café du coin, au festival Zine Fair, bref littéralement partout. Et j'ai bien conscience que ces messages ont beaucoup à voir avec le fait que je me sente jalouse et je sais que cette culture est à l'origine de beaucoup de mes souffrances.

Une autre amie m'a écrit pour m'interroger sur les sentiments de jalousie lorsqu'ils sont accompagnés de colère, pour savoir si j'avais des idées ou des conseils pour les gérer. Voici ce que je lui ai en partie répondu : « Je trouve précieux de noter et de reconnaître les facteurs sociaux qui alimentent ma jalousie. Reconnaître que je vis dans une culture qui me met en compétition avec les autres femmes/fems, qui indexe ma valeur à ma désirabilité, m'aide à recontextualiser ma colère. Et honnêtement, cette culture qui traite les femmes/fems de cette façon est à mon sens une raison suffisante pour être en colère. Et ce n'est pas quelque chose de personnel à transcender ni à surmonter, mais bien quelque chose qui nous dépasse et que nous gérons du mieux que nous

pouvons. Une fois que je me suis calmée et que j'ai travaillé dessus, je trouve que ça m'aide d'en parler avec maon partenaire. Et je trouve particulièrement important d'en parler avec d'autres femmes/fems qui sont dans des relations poly et ont une analyse féministe, car elles peuvent me comprendre et reconnaître la souffrance qui découle du fait de vivre dans cette culture. »

La littérature polyamoureuse que j'ai lue ne traite pas de tout ce merdier. Elle ne répond pas à la question de la transmisogynie, du racisme, du validisme ni ne prend en considération comment tout cela affecte les politiques de désirabilité. La littérature polyamoureuse de base fait comme si nous jouions toustes dans la même cour, comme si c'était une évidence que nous devons maîtriser nos émotions puisqu'elles n'appartiennent qu'à nous. Mais, en fait, non. Nous faisons communauté ensemble. Il n'appartient pas qu'aux individu_es de « transcender » et de se remettre de ces dynamiques de pouvoir. C'est notre responsabilité à toustes de prendre conscience de ces dynamiques oppressives, de les nommer et de les déraciner. Il incombe aux personnes masc* de reconnaître leurs privilèges et d'observer comment elles interagissent avec les personnes féminines et de faire de la place à la souffrance des personnes féminines qui vivent dans cette culture. Il nous appartient à toustes de complexifier la jalousie et le polyamour et de reconnaître les facteurs complexes qui font que nos expériences sont différentes.

* Diminutif de « masculines ».

5_ L'amour est une ressource limitée. Sur les traumas et les utopies queer (2015)

En tant que personne queer, politisée et polyamoureuse (bien qu'actuellement avec un_e seul_e partenaire), mon fil d'actualités sur les réseaux sociaux est souvent rempli de statuts, de tweets, de messages et de liens qui véhiculent un message bien précis : l'amour n'est pas une ressource limitée. L'amour devrait être libre et facile. La jalousie et l'exclusivité sont les reliques d'un capitalisme hétérosexiste oppressif. Nous pouvons aimer, nous devons aimer, l'amour est bon et l'amour nous guérira.

Ces discours humilient implicitement, et parfois explicitement, ceux qui ne sont pas polyamoureux, qui ont échoué au polyamour, les gentes jaloux_ses, méfiant_es, qui ferment leur cœur, ceux qui n'aiment pas en abondance, qui sont carrément insatiables et terrifié_es, qui se raccrochent désespérément à l'amour. Internet affirme encore et encore que l'amour est partout, qu'il ne tient qu'à nous qu'il survienne dans notre vie. Que l'amour n'a de limites que celles que nous lui imposons.

Et si, en fait, l'amour était une ressource limitée ? Je suis bien d'accord pour dire qu'il ne devrait pas l'être. L'eau potable non plus ne devrait pas être une ressource limitée, mais elle l'est. La réalité est que ce dont les êtres humain_es ont besoin pour survivre et prospérer, qu'il s'agisse d'eau ou d'amour, n'est pas disponible librement ni accessible à toutes. Le reconnaître fait-il de moi une capitaliste ?

Ceux d'entre nous qui ont grandi dans un contexte de violence et de négligence ne savent que trop bien que l'amour peut être une ressource très limitée. Nos corps, nos esprits et nos cœurs traumatisés savent très bien les choses désespérées que nous sommes prêt_es à faire pour goûter à l'amour. Nous savons aussi que ce qui semble être de l'amour n'en est souvent pas, mais nous avons pris l'habitude de prendre ce qu'on veut bien nous donner.

Internet me conjure de ressentir l'amour et de me sentir aimée, de le laisser s'épanouir où bon lui semble. Les communautés queer, politisées et

polyamoureuses que je fréquente regardent avec un oeil méfiant ceux d'entre nous qui ne peuvent pas, ou ne veulent pas, aimer aussi librement. Si j'ai peur de ne pas être aimée, si je m'accroche trop fort, si j'ai peur de lâcher prise, je suis soupçonnée d'hétéro-capitalisme. Et il est clair que je n'incarne pas l'idéal d'une utopie queer où l'amour existe en abondance.

J'ai lu sur internet aujourd'hui que l'amour était un sentiment. Je ne suis pas d'accord. Et je dois dire que, pour moi, comprendre que l'amour n'est pas un sentiment a été une leçon difficile à intégrer. Enfant, je n'ai jamais eu d'exemples d'un amour réel et sûr et je suis devenue une adulte sans aucune idée de ce qu'était l'amour. D'un côté, une culture qui me convainc que l'amour est quelque chose dans lequel je « tombe », quelque chose qui arrive, quelque chose que je ressens, et, de l'autre, mon coeur affamé, assoiffé et en manque, forment une combinaison dangereuse. Il m'a fallu tellement de temps pour réaliser que celui qui posait son genou sur ma poitrine et m'empêchait de respirer, qui oscillait entre meilleur ami et agresseur, qui attribuait sa rage et sa violence à son incroyable amour pour moi, ne m'aimait pas ?!

Je ne peux qu'être d'accord avec bell hooks lorsqu'elle affirme que l'amour est une action. Je me souviens des larmes qui sont tombées sur la page lorsque j'ai lu ses mots. Elle écrit : « Sans justice, il ne peut pas y avoir d'amour. » Elle écrit : « L'amour et la violence ne peuvent coexister. » Ces mots ont été extrêmement douloureux à lire, car ils me forçaient à me demander si j'avais déjà été aimée dans ma vie. Mais ils étaient, en même temps, extrêmement libérateurs. Ils m'ouvraient à la possibilité de l'amour.

Je dois donc retenir ces leçons. Je ne dois pas les escamoter dans une quête de bons sentiments. L'amour n'est pas un sentiment. C'est une action. C'est un processus. C'est se mettre au service de la justice. C'est se mettre au service de la guérison. C'est du travail. Et aimer une personne traumatisée, ce qui est le cas de beaucoup d'entre nous, c'est du travail. Aimer en tant que personne traumatisée, ce qui est le cas de beaucoup d'entre nous, c'est du travail. Et du travail difficile.

Que se passerait-il si nous, en tant que communautés queer, politisées, polyamoureuses, en tant que communautés qui se disent engagées dans la justice, reconnaissons que l'amour, très souvent, est une ressource limitée ? L'amour, lorsque nous l'envisageons comme une action plutôt que comme un sentiment, peut malheureusement être très difficile à trouver pour beaucoup d'entre nous. Et même lorsque la possibilité d'un tel amour survient, si nous sommes traumatisé_es, cela peut nous prendre beaucoup de temps et de travail pour commencer à nous ouvrir à cet amour.

Que se passerait-il si, en tant que communautés queer, politisées et polyamoureuses, nous reconnaissons la fréquence avec laquelle la violence se produit tout autour de nous ? Et si nous arrêtons de *gaslighter** ceux qui (à

* *Gaslighter* : anglicisme tiré de « gaslight ». Il s'agit d'une forme de violence psychologique, dans laquelle on en vient à faire douter la victime de sa propre perception des faits, de ses

juste titre) ont peur ? Et si nous faisons de la place pour ce que nous héritons de nos traumas, et que nous nommions l'amour pour ce qu'il est, à savoir un acte audacieux ?

Et si nous reconnaissons qu'apprendre à aimer et à être aimé_e n'est pas facile, mais que c'est possible ? Et si nous déracinons les stratégies d'humiliation de nos écrits et de nos réflexions sur l'amour queer radical et anticapitaliste ? Et si, au lieu de dire aux survivant_es que l'amour n'est pas une ressource limitée, nous acceptons d'admettre, aussi terrifiant que cela puisse paraître, qu'il l'est ? Et que nous continuions à travailler sur l'amour, envers et contre tout ?

émotions, de sa mémoire, de sa santé mentale, et à inverser les rôles coupable-victime. Les exemples vont du simple déni par l'abuseur_se de moments pénibles qu'il a pu faire subir à sa victime, jusqu'à la mise-en-scène d'événements afin de la désorienter. Le terme provient de la pièce *Gas Light* et de son adaptation cinématographique de 1940.

6_ Acquérir un attachement sécuritaire au sein de relations polyamoureuses non-hiérarchiques (2019)

En parcourant ma boîte mail, je suis tombée sur une longue liste d'accords, passés au sein d'une ancienne relation dans laquelle j'ai essayé le polyamour et échoué. Ces accords étaient une tentative désespérée de conserver le contrôle sur la relation et de me sentir en sécurité. Je dis cela sans autojugement, ni autocritique, ni honte. Je regarde aussi cette liste avec beaucoup de soulagement à l'idée de ne plus pratiquer le polyamour de cette manière. Parmi ces accords, il y avait des choses comme toujours savoir quand mon partenaire était en rendez-vous, prendre le temps de faire un point avant et après le rendez-vous, être informée à l'avance des grands mouvements dans les relations, être informée à l'avance avant de poster un selfie avec une nouvelle personne, être informée quasiment immédiatement des nouveaux crushs, etc. Tous ces accords étaient des tentatives désespérées de me sentir en sécurité, à l'abri et aimée dans une relation où vraiment je ne sentais rien de tout cela.

Je souffre toujours de SSPT-C et d'attachement anxieux et je suis désormais polyamoureuse de manière très différente. Je pratique un type de polyamour non-hiérarchique dans lequel mon partenaire a d'autres partenaires avec lesquels il partage un degré égal d'engagement. Je ne suis pas la seule personne que mon partenaire aime, avec qui il partage des projets d'avenir, des intimités profondes et de grands engagements de vie. Il fréquente également un grand nombre de personnes et je n'ai pas le détail de ce qu'ils font au cours d'une semaine donnée. Désormais, nos accords sont beaucoup plus simples. Il est entendu que toutes les personnes impliquées ont des relations sexuelles protégées. On se raconte qui on fréquente, mais pas toujours à l'avance, et certainement pas en temps réel ni en s'informant mutuellement avant et après chaque rendez-vous. On peut rencontrer les partenaires de l'autre et développer des relations avec eux, si on le souhaite. Et surtout, il y a un engagement l'un_e envers l'autre, des attentes quant au niveau d'engagement, d'intimité et de temps que nous partageons.

La façon dont je pratique le polyamour aujourd'hui est beaucoup plus ouverte et détendue. Et, étonnamment, je me sens beaucoup plus en sécurité et à l'aise que lorsque j'essayais de maintenir un contrôle rigide. Le polyamour exige de renoncer très largement à nos volontés de contrôle. De fait, c'est ce que demandent l'amour et les relations en général. La façon dont je pratique le polyamour aujourd'hui consiste à construire une intimité et une confiance profondes, à savoir viscéralement que mon partenaire m'aime et donne la priorité à notre relation (pas sur un_e/ses autre(s) partenaire(s), mais sur certaines relations et d'autres engagements, oui), à faire confiance au fait que de nouvelles relations et des dynamiques changeantes ne sont pas une menace pour l'amour et l'engagement que mon partenaire et moi partageons. Ce n'est pas toujours facile et c'est même beaucoup de travail. Mais j'y trouve une forme de confort qu'il n'y avait pas dans l'autre forme de polyamour que j'ai essayée.

Un des enjeux principaux consiste à me concentrer sur notre relation mutuelle, plutôt que sur les autres relations de mon partenaire. Au lieu d'essayer de gérer une menace perçue, je me concentre sur la satisfaction de mes besoins dans la relation. Il est important pour moi que mon partenaire me montre vraiment qu'il m'aime, avec générosité et constance, et c'est ce qu'il fait. J'ai sur mon téléphone un dossier intitulé « Je suis aimée » contenant des captures d'écran de quelques-unes des très très nombreuses fois où mon partenaire m'a précisément détaillé son amour pour moi et je les regarde chaque fois que je me sens menacée et inquiète. En ce qui concerne ma relation avec mes métamours, je suis passée d'une relation de compétition et de tentatives de contrôle à une relation de solidarité et d'attention. Il est très important pour moi d'être en bons termes avec mes métamours. Aller prendre un café de temps en temps et savoir que la bonne volonté et la considération sont mutuelles et réciproques sont autant de choses qui m'aident vraiment à me sentir en sécurité. Il existe une manière de pratiquer le polyamour qui n'est ni la connerie individualiste néolibérale du « chacun_e est l'unique responsable de ses propres sentiments », ni la tentative de gestion des autres et de leurs relations par des règles sans fin. Il existe une façon de développer et d'entretenir l'interdépendance et la confiance, de cultiver des relations vulnérables et conscientes entre toutes les personnes impliquées, d'être honnête quand c'est difficile et de traverser ces sentiments avec de l'attention et du soutien, avec la communauté, avec un travail intérieur, avec une thérapie, avec de l'amour. Acquérir un attachement sécurisé au sein de relations polyamoureuses non-hiérarchiques est un travail magnifique, difficile et nourrissant.

7_ L'amour sans urgence (2019)

Vivre avec un SSPT-C, avoir survécu aux violences d'un_e partenaire intime et à des violences dans l'enfance et fonctionner sur un mode d'attachement du type « anxieux-préoccupé » signifie en général pour moi que je ressens l'amour comme une urgence. J'ai l'habitude de vivre dans un état d'hypervigilance, à la recherche d'une potentielle menace. Je suis sans arrêt sur mes gardes, au cas où je serais attaquée ou abandonnée. Je m'attends à être blessée ou trahie, même lorsque je sais rationnellement que ça ne va pas arriver, mon corps s'attend à ce que ça se produise. Je scrute et scanne les événements à la recherche d'indices de dangers. Je suis très attentive au langage corporel, à l'usage de la ponctuation, aux fluctuations de l'attention des autres et je suis habituée à ce que l'amour me stresse.

Ce n'est que maintenant que je commence à goûter à l'amour lorsqu'il n'est pas vécu comme une urgence. Et cela se fait à travers le choix d'un_e partenaire sur laquelle je peux compter, une auto-formation en psycho-éducation sur le SSPT-C et sur les théories de l'attachement, des tas de conversations avec maon partenaire, mais aussi en apprenant à demander ce dont j'ai besoin, à apprendre à penser et à ressentir l'amour différemment. Je commence à ressentir ce qu'est l'amour lorsqu'il incarne une chose sûre, constante, vivante et dynamique, qui ne produit pas de décharge d'adrénaline. Et c'est dingue. Cette respiration, cette constance. En réalité, j'ai du mal à m'y adapter, à l'intégrer. Parce que je n'en ai pas l'habitude. J'avais l'habitude d'aimer dans l'urgence.

J'avais déjà écrit là-dessus avant et je vais continuer à écrire à ce propos, à le dire et le redire encore et encore, de différentes manières, jusqu'à ce que ça s'ancre au plus profond de mon être. L'amour n'est pas quelque chose que l'on mérite en étant « sage ». L'amour n'est pas menacé en permanence par des forces extérieures. L'amour s'offre librement. Il est loyal et doux. Il est généreux, patient, constant. L'amour est digne de confiance. Le polyamour me donne de nombreuses opportunités de ressentir ces leçons, de les intégrer en profondeur. Quand maon partenaire est avec quelqu'un_e d'autre, iel m'aime toujours, notre amour n'est pas

menacé, il n'y a pas d'urgence. (Une des magnifiques et puissantes leçons que j'ai apprise sur l'attachement polyamoureux sécure, c'est que tout changement dans notre relation sera toujours intimement lié à notre relation ; c'est entre nous et personne ne peut changer ça.) Quand mon partenaire est de mauvaise humeur, qu'il est distant_e, occupé_e ou distrait_e, il m'aime toujours et je n'ai pas à m'inquiéter. Quand mon partenaire est en déplacement professionnel et que je ne l'ai pas vu_e depuis un moment, il m'aime toujours et il n'y a pas d'urgence.

C'est si étrange pour moi de ne pas vivre l'amour comme une urgence. Ça n'est pas dans mes habitudes et mon corps-esprit a toujours envie de revenir au mode de l'urgence qui, pendant longtemps, a été plus sécurisant et qui continue à me sembler plus familier aujourd'hui. L'amour sans urgence est désorientant. J'ai fait rire ma thérapeute lorsque je lui ai dit que je ne savais pas quoi faire de tout ce temps et cette énergie qui ne sont plus occupés à me préoccuper anxieusement de ma relation ni à être dans un état de vigilance à la recherche d'une potentielle menace. Ça l'a fait rire, mais c'est vrai. Tout ce temps disponible et cette énergie doivent être redirigés vers quelque chose de nouveau. Et c'est un processus et un exercice que de rediriger continuellement cette énergie. Un peu comme de changer le cours d'une rivière ou de créer de nouvelles voies neuronales. Mon attention a envie d'aller là où elle a toujours été, et changer de direction demande de la pratique.

Plus la honte craquelle, me permettant d'écrire avec honnêteté sur ces expériences, plus je réalise que finalement je suis entourée d'énormément de communautés de personnes qui font l'expérience de l'amour comme une urgence. Tant de gens vivent avec des traumatismes ou des types d'attachements anxieux-préoccupés. Tant de personnes se sentent littéralement folles, désespérées et paniquées par l'amour. Tant d'entre nous continuent de faire exploser leurs relations à partir de cet endroit de terreur désespérée, engendrant exactement ce dont ils ont si peur. Je veux que nous parlions de ça et que nous partagions ce que nous apprenons. Je veux que ce soit normal et sécure d'admettre que l'amour peut faire très peur. Je veux que nous fassions ce travail et que nous partagions les processus à l'oeuvre, et je veux qu'on se donne mutuellement les preuves que le changement est possible, que nous pouvons aimer sans urgence.

8_ Lettre d'amour aux anxieux_ses (2019)

La force de notre amour est puissante et magnifique et nous n'avons pas à en avoir honte. Il y a des manières d'incarner cet amour qui sont nourrissantes, sources d'enracinement et de sécurité. Il y a des chemins pour s'extraire de la panique et de la terreur de l'urgence. Il y a des façons d'utiliser notre type d'attachement comme des dons et des forces.

Je sais combien cela peut nous rendre fou/folles. Et je sais que cela peut nous faire agir d'une façon que nous regrettons par la suite, qui n'est pas alignée avec notre être, nos valeurs. Les sensations au sortir d'une crise relationnelle ressemblent à un réveil avec la gueule de bois et les regrets qui vont avec. Les choses que nous avons dites et faites quand la relation était à feu et à sang, alimentées par la terreur, paraissent nécessaires et urgentes sur le moment, et la seule chose que nous puissions faire. Les reproches et les accusations que nous hurlons à ceux que nous aimons, les tentatives de contrôle désespérées, les ultimatums même et les menaces de départ alors que nous ne voulons pas partir. Les tentatives désespérées de rétablir le contact à tout prix, les textos, les coups de pression quand notre partenaire essaye de se mettre en retrait. La panique face à son retrait, la manière dont cela enflamme encore plus la frénésie de nos pleurs d'attachement. Et après cela : la honte, le regret, la peur pesante et profonde que ça y est, cette fois, on a tout ruiné pour de bon. Je suis passée par là. Je suis passée par là et ça craint. J'ai blessé des gens que j'aime avec ce comportement et je me suis aussi fait mal à moi-même. Je me suis sentie honteuse au point de ne pas pouvoir parler de tout ça, et j'étais bien trop concentrée sur comment je me sentais négligée et abandonnée pour poser un regard honnête sur mon propre comportement.

L'apprentissage des théories de l'attachement a été un truc de dingue pour moi. Découvrir le style d'attachement anxieux-préoccupé, ainsi que la boucle de réaction des anxieux_se-évitant_es, m'a enfin donné le cadre et les outils pour comprendre ce qui m'arrivait. J'ai un type d'attachement anxieux-préoccupé, combiné à un SSPT-C. Ce qui signifie que l'amour et l'intimité sont très

déclencheurs pour moi. Ce qui signifie qu'ils peuvent complètement retourner mon système nerveux, que je suis constamment sur mes gardes d'une crainte d'une trahison ou d'un abandon, que je me sens profondément et viscéralement en insécurité dans l'amour, même lorsqu'il n'y a rien à craindre.

Il y a moyen d'échapper à ce cycle infernal. Il y a moyen de trouver la sérénité et de la conserver. Il y a même moyen de se sentir en sécurité dans l'amour, y compris si vous pratiquez des types de relations comme le polyamour ou les relations polyamoureuses non-hiérarchiques. Il y a des manières de calmer la panique, de communiquer votre détresse, de parler d'attachement dans votre relation. Il y a des solutions pour construire un lien sûr, comme un déploiement progressif, comme un approfondissement de l'intimité qui vous lie à vous et à ceux que vous aimez. Il est possible de prendre le contrôle et la responsabilité de votre propre comportement, d'aller à la rencontre de vos propres besoins d'attachement sans que tout parte à vau-l'eau. C'est possible. Alors respirez.

Soyez bienveillant_es avec vous-mêmes. J'aimerais vous dire, cher_es précieux_ses anxieux_ses-préoccupé_es, que la honte n'est pas la bonne réponse. Vous détester et vous flageller pour ce que vous regrettez, pour la manière dont vous perdez le contrôle, c'est comme rajouter de l'huile sur le feu. Vous devez trouver une manière de vous aimer et de vous accueillir là où vous en êtes. C'est à partir de cet endroit aimant et bienveillant que vous pourrez commencer le travail qui vous libèrera. Votre amour est puissant et courageux, la profondeur et les capacités de vos sentiments sont de belles et bonnes choses. Vous n'avez pas à vous haïr pour ça. Et vous n'avez pas à vous sentir comme vous vous êtes senti_e. Votre profonde capacité à aimer peut se transformer, d'une source de panique en une source de force.

Si vous aimez une personne évitant_e, il est probable que vous lisiez des tas de choses désespérantes qui condamnent votre relation. Essayez de ne pas paniquer. Je pourrais écrire bien plus longuement sur les personnes évitantes, mais ce texte est une lettre d'amour pour vous. Pour le moment, je me contenterai de dire que les évitant_es ne sont pas des monstres (tout comme vous n'êtes pas des monstres), et que leur retrait n'est pas un signe de manque d'amour. C'est un mécanisme de protection. Iels répondent à la vulnérabilité et à la terreur que provoquent leurs besoins d'attachement en se fermant et en disparaissant. Iels répondent aux pleurs d'attachement de leurs partenaires anxieux_ses-préoccupé_es avec une énorme honte de ne pas être suffisant_e, alors iels se retirent pour se protéger.

La meilleure chose que vous puissiez faire, c'est de vous renseigner sur les théories de l'attachement, d'apprendre à en parler et ensuite d'amener cette nouvelle langue et cette compréhension dans votre relation. Les évitant_es aussi ont à cheminer pour guérir leur attachement, et vous ne pouvez pas faire ce travail à leur place, mais vous pouvez partager avec elleux vos connaissances.

En même temps, cher_es et tendres anxieux_ses-préoccupé_es, apprenez à ne pas vous abandonner. Écoutez, s'il vous plaît, vos propres crises d'attachement et

répondez-y avec une attention aimante, plutôt qu'avec honte et critique. Soyez bienveillant_es avec vous-mêmes. Soyez doux_ces et généreux_ses. Lisez tout ce que vous pouvez sur les théories de l'attachement et pratiquez ce que vous apprenez. Commencez à trouver des manières de faire une pause lorsque vous vous sentez menacé_es, travaillez sur votre ancrage et votre apaisement. Parlez d'attachement avec ceux qui partagent votre vie.

Soyez courageux_se. Je sais que vous êtes courageux_ses. Emparez-vous de votre profonde capacité à aimer, de votre forte volonté et de votre détermination à vous battre, et choisissez d'aimer et de vous battre pour vous-mêmes. Décidez que vous le méritez, que vous allez guérir. C'est de la pratique, c'est un processus et c'est du travail. Mais vous en êtes capables. Mes doux_ces et précieux_ses anxieux_ses-préoccupé_es. J'ai tellement confiance en vous !

9_ Les évitant_es ne sont pas l'ennemi_e à abattre (2019)

Si, comme moi, vous avez un style d'attachement anxieux, que vous avez découvert la théorie de l'attachement et que vous vous rendez compte que vous êtes en relation avec une personne évitante, vous risquez de flipper. Une grande partie de la littérature sur la théorie de l'attachement est très dure envers les évitant_es et les représente comme des cas désespérés. Les anxieux_ses-préoccupé_es sont encouragé_es à quitter la relation et à essayer de trouver un_e partenaire ayant un style d'attachement sécure. Si vous êtes vous-même évitant_e et que vous avez décidé de commencer à étudier la théorie de l'attachement, vous vous sentez peut-être vous-même assez désespéré_e. J'aimerais partager quelques perspectives reçues sur mon chemin.

J'ai relationné avec beaucoup d'évitant_es. Surprise, surprise ! C'est une tendance des anxieux_ses. Et voilà ce que j'ai appris. Premièrement, les styles d'attachement se situent sur un spectre : ils évoluent et se modifient. J'ai fréquenté des personnes extrêmement évitant_es et d'autres qui avaient globalement atteint un attachement sécure, mais qui pouvaient avoir des tendances évitantes lorsqu'elles sont activées. Il est également possible d'avoir un style d'attachement dans certaines relations et un autre dans d'autres. Il y a donc des tonalités. Il y a des nuances de gris.

Deuxièmement, les personnes ayant un attachement évitant tout comme celles ayant un attachement anxieux peuvent se comporter de manière blessante. Nous, les anxieux_ses avons tendance à nous concentrer sur comment nous nous sentons abandonné_es et blessé_es, et il nous est plus difficile de voir comment notre propre comportement peut être blessant. Mais il peut l'être. Et nous contribuons à la dynamique évitant_e/anxieux_se tout autant que nos partenaires évitant_es. Alors, plutôt que d'opposer les gentil_les et les méchant_es, il est important de changer de paradigme et de comprendre que nous avons affaire à des personnes blessées dans leur attachement, qui s'adaptent de différentes manières.

Troisièmement, je tire d'Alan Robarge l'une des choses les plus hallucinantes que

j'aie jamais entendue. Je le paraphrase, mais en gros, il affirme que nous, les personnes anxieuses, sommes tellement obsédées et inquiètes de la disponibilité ou du manque de disponibilité de nos partenaires, que, ce faisant, nous sommes incapables d'être présent_es à ce qui se passe vraiment. Nous ne sommes pas disponibles !! Il n'y a donc pas que l'évitant_e qui est indisponible. Nous sommes indisponibles de différentes manières.

Quatrièmement, si tout le monde doit faire sa part de travail, ça aiderait beaucoup de savoir en quoi consiste le boulot. Parce qu'en tant qu'anxieux_ses, nous sommes tellement, eh bien, préoccupé_es par la relation, que c'est généralement nous qui lisons un million de livres et finissons par tomber sur la théorie de l'attachement. Une fois découvertes, il est bénéfique de partager ces connaissances avec nos partenaires évitant_es (sans faire de critique). Il est tellement bénéfique d'avoir des mots et un cadre pour comprendre ce qui se passe !! Et oui, les personnes évitantes ont du travail à faire. Une relation ne fonctionnera pas si les deux partenaires ne font pas leur part, mais il est tout à fait possible pour les personnes évitantes tout comme pour les personnes anxieuses de parvenir à un style d'attachement sécure. Je recommande vivement le livre de Sue Johnson, *Hold me tight [Serre-moi fort]*. Je précise qu'il est basé sur des scripts hétéronormatifs et monogames et qu'il n'est pas parfait, mais il pense la dynamique anxieux_se/évitant_e sans diaboliser aucun_e des partenaires.

Cinquièmement, le plus important à comprendre pour les anxieux_ses, c'est que les évitant_es ne sont pas évitant_es parce qu'iels se fichent de la relation ! Les personnes évitantes le sont souvent parce que la relation est tellement importante pour iels et que leur vulnérabilité leur fait tellement peur, qu'iels se mettent en retrait pour faire face à la situation ! Ça m'a tellement aidée quand j'ai compris ça. En fait, les personnes évitantes ont souvent très peur de l'intimité, d'être blessées et iels se débattent avec des sentiments d'inadéquation et de honte. Iels s'inquiètent de ne pas être dignes de leur partenaire et se sentent activé_es et submergé_es par les crises des anxieux_ses. Les personnes anxieuses et les personnes évitantes ont des styles d'attachement et des réactions très différentes lorsqu'elles se sentent en danger. Mais derrière ces réactions, se cache un même désir profond de sécurité et de réassurance dans la relation. Il y a là un amour profond, et il existe des moyens d'accéder à ces sentiments d'amour, de vulnérabilité et à ces besoins d'attachement cachés, sans déclencher un autre cycle d'anxiété et d'évitement.

Donc ! Si vous êtes dans une relation évitant_e-anxieux_se, ne désespérez pas. Mettez-vous simplement au travail. Toustes les deux. Toustes ensemble. Apprendre le langage de la théorie de l'attachement, comprendre les déclencheurs de chacun_e et communiquer les véritables besoins d'attachement qui sous-tendent le conflit vous permettront de faire un pas de géant.

Bonne chance. Je vous aime.

10_ Sur le polyamour et la honte (2019)

Dans mon atelier « Trauma Informed Polyamory: Building Safety and Security » (« Le Polyamour au prisme du trauma : construire un environnement sûr et rassurant »), j'explore différentes formes de détresse, souvent regroupées sous le terme de « jalousie ». Je trouve que le terme « jalousie » ne permet pas de décrire ce qui se passe réellement chez les personnes en détresse dans des relations polyamoureuses. La détresse englobe beaucoup de choses, et, pour certaines personnes, la honte est l'une d'entre elles.

La honte est une croyance profonde, souvent secrète, selon laquelle je suis intrinsèquement imparfait_e, qu'il y a quelque chose qui ne va pas du tout chez moi, que si quelqu'un_e me connaissait vraiment, iel ne m'aimerait pas. C'est la croyance que je ne suis pas assez, que je ne suis pas digne d'être aimé_e, que j'ai toujours besoin de cacher cette horrible vérité au fond de moi. La honte, c'est je suis mauvais_e. Il y a quelque chose qui cloche en moi.

Beaucoup de survivant_es de violences, et notamment d'expériences prolongées de la violence, vivent avec la honte. Aussi surprenant que cela puisse paraître, je comprends en fait la honte comme une tentative de contrôle, un moyen de me sentir en sécurité. Voilà comment elle fonctionne : être victime de violences ou de négligences qui échappent à mon contrôle, me sentir impuissant_e à obtenir la sécurité et les soins dont j'ai besoin est quelque chose d'extrêmement terrifiant, que mon système nerveux ne peut pas supporter. Si je crois que la raison pour laquelle je subis ces mauvais traitements ou cette négligence, c'est que je suis mauvais_e, que c'est ma faute, que quelque chose ne va pas en moi, alors je peux peut-être y remédier. Si le problème vient de moi, je peux peut-être changer quelque chose, je peux peut-être trouver un moyen de devenir digne d'amour et de sécurité.

Cette stratégie visant à éviter que mon système ne soit submergé et à tenter de m'assurer amour et sécurité est un dernier recours dans des circonstances dangereuses. Pour autant, si nous avons vécu longtemps avec cette honte, elle peut venir s'ancrer profondément en nous. Elle peut devenir une croyance secrète

que nous maintenons au coeur de nous et en venir à nous orienter dans le monde. Le polyamour peut être particulièrement déclencheur si nous vivons dans la honte. C'est que nous vivons dans une culture qui nous répète sans cesse que si nos partenaires nous aimaient vraiment, iels souhaiteraient n'être qu'avec nous. Sur le plan émotionnel, nous pouvons prendre l'amour ou le désir de notre partenaire pour d'autres personnes pour preuve que nous ne sommes pas « suffisant_es ». Ce message est renforcé par une culture qui met en avant la monogamie comme seule véritable forme d'amour. À cela s'ajoute le fait que l'impression de se trouver humilié_e peuvent venir aggraver notre honte : non seulement je ne suis pas « suffisant_e » pour maon partenaire, mais tout le monde voit maon partenaire aimer et sortir avec d'autres personnes, et donc tout le monde sait que je ne suis pas suffisant_e.

C'est quelque chose d'extrêmement douloureux. Parce que c'est profondément emmêlé à notre système nerveux, à notre corps et à nos plus anciens traumas. Même si nous savons que nous aspirons au polyamour, même si notre moi adulte sait que les autres partenaires de nos partenaires ne sont pas une preuve de notre propre insuffisance, notre moi traumatisé_e peut se trouver submergé_e par la honte.

Pire encore, le fait d'éprouver ces sentiments peut provoquer encore plus de honte : non seulement je ne suis « pas suffisante » pour mon partenaire, mais en plus je suis nulle en polyamour ! Je devrais éprouver de la compersion* et non de la jalousie ! Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?!

Ajouter encore plus de honte à la détresse, c'est comme mettre de l'huile sur le feu. Si vous remarquez que vous réagissez au polyamour par la honte, l'humiliation ou d'autres formes de détresse, la meilleure chose à faire est de rassembler toute la compassion à votre disposition. Soyez doux_ces envers vous-mêmes. Ce sont des blessures profondes qui s'activent et elles sont aggravées par une culture qui insiste sur un imaginaire très limité de ce que peut être l'amour.

La honte est une invitation à travailler avec son enfant intérieur, à travailler sur son système nerveux et à avancer avec douceur et compassion dans la pratique de l'amour de soi inconditionnel. Aimez-vous à travers la honte. Laissez les autres vous aimer à travers la honte. Occupez-vous-en avec soin. Et n'oubliez pas que son but ultime est de vous garder en sécurité. Continuez à vous prouver que vous êtes en sécurité, continuez à refuser de vous attaquer ou de vous abandonner vous-même, et la honte commencera à se transformer.

*Le terme compersion, inventé à San Francisco au début des années 1990, fait référence à une émotion de joie, d'enthousiasme, de soutien et d'attendrissement à voir le bonheur des personnes auxquelles je suis attaché_e, même lorsque nous n'en sommes pas la source et que ce bonheur est partagé avec d'autres personnes que nous. Il ne s'agit pas uniquement de ressentir une absence de jalousie, de comparaison, de colère ou d'insécurité, ou une forme de neutralité envers les autres partenaires de nos partenaires. Mais de ressentir une profonde satisfaction à ce que nos partenaires s'épanouissent dans d'autres relations.

11_ L'amour queer platonique. Décentrer le couple (2019)

Une chose que j'aime dans le polyamour, c'est la possibilité de m'éloigner des modèles de relations centrés sur le couple et des scripts préétablis, et de construire des relations qui conviennent aux personnes concernées, quelle que soit la forme que prennent ces relations. Cela permet d'ouvrir des opportunités pour une grande variété de relations. Par exemple, je ne vis pas avec mon partenaire, mais avec trois ami_es très proches qui sont pour moi ma famille. Les scripts hétéro-monogames présupposent que l'on « finisse par sortir de la phase de colocation » pour emménager avec son partenaire. Et s'il n'y a rien de mal à vivre avec votre partenaire, ce n'est pas la seule possibilité pour construire un foyer ou un partenariat aimant.

Ma meilleure amie Jordyn est ma partenaire de vie platonique queer. Nous n'habitons plus dans la même ville, mais notre amitié est toujours aussi profonde et dévouée. Chaque fois que je me rends à Toronto, nous nous retrouvons et nous rattrapons le temps perdu, et c'est une chose magnifique. Nous avons cette capacité à reprendre exactement là où nous en étions, quel que soit le temps passé.

Jordyn et moi avons toutes deux beaucoup de traumatismes d'attachement. Nous nous sommes rencontrées pendant une « date » Okcupid et nous sommes finalement devenues amies. Notre amitié s'est développée lentement mais sûrement et nous avons toutes deux fait la place dans nos vies à la réorganisation, l'introspection, la maladie chronique et la solidarité inter-handicap. Au fil des années, nous avons développé un lien vraiment fort et profond, une première relation d'attachement sécurisée et de longue durée pour toutes les deux. Jordyn a été mon principal soutien lorsque j'ai décidé de changer de ville. Elle a pleuré, mais elle m'a aussi encouragée à partir, elle voulait que je sois heureuse et que je vive ma meilleure vie. Ma relation avec Jordyn me montre vraiment à quoi ressemble un amour inconditionnel durable.

Jordyn s'est récemment mariée à son partenaire monogame. Sa soeur, qui fait aussi partie de ma famille choisie, est polyamoureuse et a invité ses trois

partenaires au mariage. Après le mariage, je lui ai dit combien il était précieux pour moi, en tant que polyamoureuse, de l'avoir vue avec ses trois partenaires. Elle m'a répondu : « J'aime être dans des espaces qui reconnaissent différents types de relations d'amour, y compris un amour platonique queer comme celui que vous partagez avec Jordyn. » C'était incroyablement doux et validant d'entendre ses mots. Elle reconnaissait que mon rôle dans la vie de Jordyn avait une place aussi importante que celui de la partenaire de Jordyn. Je crois que son approche du polyamour est en partie la raison pour laquelle elle peut reconnaître et valider des amours qui sortent du cadre du couple sexuel-romantique-monogame.

Le polyamour offre la possibilité de s'éloigner des scripts préétablis et de construire des relations qui fonctionnent réellement pour nous. Cela signifie que nous pouvons façonner nos engagements et nos relations en fonction de nos besoins et de nos désirs réels, et que nous n'avons pas à organiser notre vie en fonction de modèles qui ne sont pas vraiment à notre service. Le polyamour crée un espace conscient pour honorer l'amour et l'engagement hors du couple.

12_ Désirer le polyamour (2018)

Tiré de l'atelier « Le polyamour au prisme du trauma »

Prenez un temps pour écrire et répondre à ces questions. Ensuite, si vous le souhaitez, vous pourrez demander à vos ami.es, partenaires et rencards qui sont polyamoureux.ses quelles sont leurs réponses et voir si ces réponses résonnent en vous.

Pourquoi suis-je polyamoureux.se ? Pourquoi est-ce que je choisis le polyamour ? Qu'est-ce qui me plaît dans le polyamour ? En quoi je trouve que le dur labeur du polyamour en vaut la peine ? Qu'est-ce que je désire dans le polyamour ?

Je commence mon atelier par ces questions, parce qu'il est important de situer notre capacité d'action, notre désir, notre consentement. Lorsque nous avons vécu un traumatisme, ce qui nous déclenche peut nous donner l'impression que c'est quelque chose qui nous arrive, hors de notre contrôle, une violation de notre consentement (même si ce n'est pas le cas). Il peut être difficile de se tenir à la réalité de nos propres choix et de notre propre désir lorsque nous sommes envahi_es par la sensation d'être activé_es. Par conséquent, il est utile de se familiariser intimement avec ce désir, de le connaître pleinement et profondément. Il peut être très utile de noter vos réponses et de les conserver dans un endroit où vous pouvez les consulter régulièrement, surtout lorsque vous vous sentez déclenché_e. Cela peut vous aider à vous rappeler pourquoi vous faites tout ce difficile travail émotionnel et relationnel, pourquoi vous choisissez ça pour vous.

Voici quelques réponses qui reviennent souvent dans l'atelier :

- les communautés d'interdépendance,
- un espace pour considérer l'amitié comme aussi importante que les relations amoureuses,
- les réseaux de soins, un plus grand nombre de personnes sur qui compter,
- l'autonomie, une plus grande liberté de choisir ma vie,

- qu'il ne soit pas attendu de nous de pouvoir répondre à tous les besoins/désirs romantiques, sexuels et émotionnels d'une personne,
- voir ses besoins satisfaits par différentes personnes et ne pas avoir à dépendre d'une seule personne,
- la possibilité de développer de grandes capacités relationnelles et communicationnelles,
- l'amitié avec les métamours, la vulnérabilité partagée avec les métamours,
- la possibilité de tomber amoureux_se de quelqu'un_e d'autre sans sacrifier sa relation actuelle,
- l'exploration des désirs sexuels qu'un_e partenaire ne partage pas,
- sortir avec différents types de personnes avec lesquelles on est compatible de différentes manières,
- le fait d'apprendre à se connaître soi-même dans des contextes différents et dans des relations avec des personnes différentes,
- donner la priorité au travail de guérison et d'épanouissement,
- différents types de relations peuvent se dérouler simultanément, dans lesquelles existe cette possibilité – y compris avec des partenaires de jeux, des ami_es avec qui on a des relations sexuelles, des partenaires qui vivent ensemble, des partenaires qui ne vivent pas ensemble, des partenaires à distance, des rencards, des relations platoniques queer, etc.,
- la création d'une famille choisie,
- la joie de voir ceux avec qui vous êtes en relation devenir ami_es les un_es avec les autres,
- la conscience dans le développement des relations - les occasions d'être courageux_se et de s'ouvrir à la vulnérabilité,
- la possibilité que les relations se transforment en différents types de relations sans se terminer,
- l'honnêteté et la transparence,
- sentir que votre partenaire ou votre rencard vous choisit de son plein gré, encore et encore,
- trouver vos propres moyens de construire engagement et sécurité et de se les manifester l'un_e l'autre,
- savoir que votre partenaire a sa liberté et son autonomie et que c'est aussi votre cas,
- savoir que votre partenaire a d'autres personnes pour s'occuper d'iel lorsqu'iel ne se sent pas bien, et que c'est aussi votre cas,
- le partage des responsabilités,
- la construction de communautés d'engagements profonds.

Élaborez vos propres réponses et conservez celles de cette liste qui vous font

écho. Il se peut que vous ayez beaucoup de raisons, ou que vous n'en ayez que quelques-unes. Dans tous les cas, c'est ok. L'important est que vous sachiez ce que vous aimez dans le polyamour pour vous aider à contrebalancer ses difficultés, et pour vous rappeler vos propres désirs et limites. Ce n'est pas pour rien que nous le choisissons et que nous faisons tout ce travail difficile. Notez toutes les raisons pour lesquelles ce travail en vaut la peine pour vous.

13_ Quelques questions à prendre en considération (2018)

Tiré de l'atelier « Le polyamour au prisme du trauma »

Ces questions sont pensées pour susciter la réflexion, le dialogue avec vous-même et dans vos relations, et pour vous encourager à poursuivre vos recherches. Vous pouvez les organiser comme bon vous semble. Vous pouvez essayer de répondre chaque semaine à une série de questions dans votre cahier. Prenez votre temps et soyez indulgent_e envers vous-même.

Avant d'aborder les questions relatives à votre histoire et à vos expériences traumatiques, assurez-vous de vous trouver dans un cadre bien contenant. Vous faire accompagner d'un_e thérapeute est une excellente idée, si cela vous est accessible. Les lignes d'écoute téléphonique peuvent également vous apporter du soutien. Vous pouvez vous renseigner pour savoir si vous avez des ami_es qui peuvent vous soutenir. Vous pouvez lire des livres et des articles (notamment *13 Steps for Managing Emotional Flashbacks [13 étapes pour gérer les flashback émotionnels]* de Pete Walker). Assurez-vous d'avoir des ressources à votre disposition avant de vous plonger dans du travail sur vos traumas.

Où en suis-je dans mon parcours de guérison des traumas ? Comment puis-je commencer à obtenir du soutien pour mon trauma ? Comment puis-je renforcer ou élargir le réseau de soutien dont je dispose actuellement ? Que contient ma boîte à outils pour les traumas ?

Pourquoi suis-je polyamoureux_se ? Pourquoi est-ce que je choisis le polyamour ? Qu'est-ce qui me stimule dans le polyamour ? Qu'est-ce qui fait que tout ce travail sur le polyamour me semble en valoir la peine ? Qu'est-ce que je désire dans le polyamour ?

Suis-je conscient_e des signaux d'alarme lorsque je sors de ma zone de tolérance ? Suis-je prêt_e à faire une pause et à prendre soin de moi lorsque je sors de cette zone ? Puis-je demander à revenir à la communication lorsque je suis de retour dans ma « zone de sécurité » ? Mes partenaires et métamours sont-ils conscient_es de leurs zones de tolérance ? Peuvent-ils demander à

interrompre la communication lorsqu'ils les dépassent ?

Quel est mon style d'attachement ? Comment cela affecte-t-il mes expériences de détresse dans les relations ? Mes partenaires connaissent-ils leur style d'attachement ? Mes métamours le connaissent-ils ? Comment le savoir peut-il faciliter notre communication ?

Quel est mon type de personnalité traumatique ?* Comment cela affecte-t-il ma réponse à des expériences de détresse ? Mes partenaires connaissent-ils leur type de personnalité traumatique ? Mes métamours le connaissent-ils ? Comment le savoir peut-il faciliter notre communication ?

Suis-je capable de reconnaître un flash-back émotionnel ? Ai-je des stratégies de soin lorsque j'ai un flash-back émotionnel ?

Quel rôle la peur de l'abandon joue-t-elle dans ma détresse ? De quel soutien ai-je besoin pour faire face à mon traumatisme d'abandon ? Quelles stratégies de guérison sont à ma disposition ?

Quel rôle le sentiment de honte ou d'humiliation joue-t-il dans ma détresse ? De quel soutien ai-je besoin pour surmonter ma honte ? Quelles stratégies de guérison sont à ma disposition ?

Puis-je cultiver la compassion envers moi-même ? Puis-je demander de la compassion aux autres ? Puis-je cultiver la compassion envers les autres ?

Quelles pratiques d'ancrage ou de pleine conscience fonctionnent pour moi ? Ai-je accès à des stratégies qui ne sont pas axées sur le corps ni sur la respiration si je les trouve trop stressantes ?

Comment puis-je acquérir et développer des compétences en matière de communication responsable ? Qu'est-ce qui m'aide à me sentir en sécurité lors de conflits ou de conversations pénibles ? Qu'est-ce qui aide mes partenaires et métamours à se sentir en sécurité ?

Comment puis-je pratiquer, encourager et développer l'interdépendance ? Est-ce que quelque chose se déplace en moi lorsque je considère mes métamours comme faisant partie « de la même équipe » plutôt que comme des concurrentes ?

* Voir Annexe 2, « Les quatre types de personnalité traumatique (4F) », page 54.

14_ L'amour du système nerveux (2019)

Extrait de *Fucking Magic #9*

Je suis dans mon bain, mon corps allongé contre celui de maon partenaire. L'eau chaude nous enveloppe. Maon partenaire tient ouvert le livre scientifique que nous lisons ensemble. Ce qu'iel lit parle de magma en fusion au centre de la Terre. Du champ magnétique de la Terre. Sa voix est familière et apaisante. Nos corps sont glissants, humides et chauds. Nos systèmes nerveux sont synchronisés. Nous sommes régulé_es. Nos corps, vivants. Le coeur battant. Mu_es par nos respirations.

J'ai passé l'essentiel de ma vie dans le danger électrique du système nerveux sympathique. J'ai toujours pensé que l'amour était synonyme de poussées cataclysmiques d'adrénaline, cette panique faisant battre le coeur à tout rompre. Aujourd'hui encore, deux ans après le début d'une relation sécurée et paisible, j'ai besoin de pratiquer un travail de régulation. J'ai besoin de me rappeler encore et encore comment me sentir en sécurité.

Il n'y a rien de plus effrayant que de trouver le danger là où je m'attends à trouver la sécurité. Il n'y a rien de plus effrayant que de ne plus reconnaître maon partenaire, de voir en iel non pas la personne qu'iel est, mais la terreur de mon passé. Chaque fois que ces défauts de reconnaissance se produisent, chaque fois qu'une mauvaise communication ou un conflit active mon système nerveux sympathique, je dois trouver un moyen de revenir à moi. Je dois me réaligner avec le moment présent, avec mon corps ici et maintenant, avec le corps de maon partenaire, avec la personne qu'est maon partenaire. Je dois trouver le courage de revenir à la sécurité, de faire confiance à la sécurité présente.

Après un conflit qui nous a toustes les deux sorti_es de nos zones de tolérance, je m'allonge à côté de maon partenaire, sur son lit. Je ne lea touche pas, car je sais qu'iel n'aime pas être touché_e lorsqu'iel se sent activé_e. Je suis activée aussi et une partie de moi se dissocie et s'éloigne. Une autre partie de moi est là. Une autre partie de moi comprend ce qu'il s'est passé, ce qui a déclenché le fait que je

me sente menacée et que je revive dans mon corps des éléments du passé. Il y a une partie de moi qui reconnaît maon partenaire, qui se souvient de mon système nerveux, qui sait ce qu'il se passe.

Maon partenaire et moi parlons. Nous parlons de ce que nous ressentons dans nos corps dissociés. Iel me demande de m'approcher, de lea toucher et je le fais. Cet acte de confiance me désactive complètement. Je comprends que maon partenaire se sent en sécurité avec moi, même dans cette menace pour sa sécurité, même dans cette activation du système nerveux sympathique, une partie d'iel me reconnaît et me demande de m'approcher. Nous nous allongeons ensemble, nous nous touchons, nous nous faisons confiance, nous nous souvenons l'un_e de l'autre. Chaque fois que nous sommes capables de faire cela, nous nous rapprochons du présent. Et le passé a moins d'emprise.

Il y a un tel plaisir dans l'amour. Un amour réel, digne de confiance. Un amour où je n'ai pas besoin d'être parfaite. Un amour où toute la beauté de ce que je suis n'est pas menacée par mes cheveux gris, ma chambre en désordre ou tout ce qui me fait peur. Un amour où on apprend à me connaître, encore et encore, de plus en plus profondément au fil du temps. Et où je suis toujours aimée. Un amour où l'on change, où l'on devient davantage nous-mêmes, et où l'on est toujours aimé_es. J'aime me sentir en sécurité et aimée. J'aime tellement ça ! Je ne peux même pas expliquer le plaisir de la sécurité, la façon dont tout mon corps chante avec elle. Apprendre à traverser un conflit avec maon partenaire, apprendre à naviguer avec mon système nerveux et à revenir dans ma zone de tolérance, me retrouver en sécurité en respirant contre le corps de maon partenaire qui respire : il n'y a rien de plus beau au monde. L'amour véritable. L'amour sécuritaire. La reconnaissance. Me rappeler qui je suis, qui est maon partenaire, où nous sommes, en quelle année nous sommes. Je ne pense pas que l'on ait suffisamment écrit sur le plaisir d'apprendre le véritable amour, profond et sécuritaire. Surtout pour les survivant_es. Surtout pour les queers. Surtout pour les polyamoureux_ses. Nous savons tout de l'excitation. Nous savons tout du danger. Nous savons tout de la lutte pour la reconnaissance de la légitimité de nos façons d'aimer. L'amour queer, l'amour polyamoureux, l'amour entre toxicomanes et personnes traumatisées, ça, c'est du véritable amour. Mais nous n'avons pas beaucoup d'espace pour parler de la beauté stupéfiante d'apprendre à se sentir en sécurité. Nous n'avons pas beaucoup de modèles à disposition pour désigner un amour à long terme, profond et sûr, avec un système nerveux régulé.

Découvrir la théorie de l'attachement et la théorie polyvagale m'a beaucoup aidée dans mon voyage pour apprendre à aimer et être aimée comme je le mérite. Je veux que tout le monde ait accès à ces informations, et c'est pourquoi j'enseigne. Allongée dans mon lit avec maon partenaire, au matin, après une nuit où nos corps se sont emmêlés dans les draps. Je lui dis que je donne un autre atelier ce soir et nous en parlons. Je nous prépare du café et nous discutons de nos journées respectives.

Ressources*

Le Corps n'oublie rien, Le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme, de Bessel van der Kolk

Care Work, Dreaming Disability Justice, de Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha

Complex PTSD, From Surviving to Thriving, de Pete Walker

Decolonizing Trauma Work, Indigenous Stories and Strategies, de Renee Linklater

Healing Sex, A Mind-Body Approach to Healing Sexual Trauma, de Staci Haines

Serre-moi fort, Sept conversations pour une vie entière d'amour, de Sue Johnson

Insecure in Love, How Anxious Attachment Can Make You Feel Jealous, Needy and Worried and What You Can Do About It, de Leslie Becker-Phelps

The Jealousy Workbook, Exercises and Insights for Managing Open Relationships, de Kathy Labriola

* Les titres des ouvrages nommés en français sont déjà traduits ; ceux dont les titres demeurent en anglais n'ont pas encore été traduits vers le français.

À propos de l'auteurice

Clementine Morrigan est autrice, poète, érudite rebelle, enseignante et sorcière active. Elle écrit le zine *Fucking Magic*. Elle est l'autrice de trois livres : *You Can't Own the Fucking Stars* (2018), *The Size of a Bird* (2017), et *Rupture* (2012). Ses écrits ont été publiés dans *GUTS Magazine*, *Shameless Magazine*, *Prose & Lore*, *Soliloquies*, *Somatechnics*, *The Canadian Journal of Disability Studies* et *Knots*. Iel conçoit et anime des ateliers sur un certain nombre de sujets, dont le populaire atelier « Le polyamour au prisme du trauma ». Sous le nom de « ReEnchantment Tarot », elle donne des lectures de tarot qui tiennent compte des traumas et adaptées aux personnes trans et queer. Elle a créé deux courts métrages, *City Witch* (2016) et *Resurrection* (2013). Elle écrit, crée, enseigne et fait de la magie en lien avec le trauma, la sexualité, le désir, l'amour, la guérison et les relations. Tout son travail vise à transformer la honte, à cultiver la compassion et à encourager l'enchantement. Elle est une colon blanche d'ascendance irlandaise, écossaise et anglaise vivant à Tiohtià:ke/Montréal. Elle est alcoolique sobre et pratique la magie du trauma.

Vous trouverez son contact sur clementinemorrigan.com.

Vous pouvez la suivre sur instagram [@clementinemorrigan](https://www.instagram.com/clementinemorrigan).

Et devenir mécène sur : [patreon.com/clementinemorrigan](https://www.patreon.com/clementinemorrigan).

Remerciements

Merci à mon partenaire Jay d'avoir traversé tout cela avec moi, de m'avoir aimée, d'avoir lu sur la théorie de l'attachement et le traumatisme, d'avoir cru en moi.

À ma famille élue, Benni, Kelsey, Kelsey, Mack, Jordyn et HollyJo, pour m'avoir appris qu'un véritable amour et un véritable foyer sont possibles.

À toutes les personnes qui sont venues à mes ateliers ou qui m'ont écrit, partageant vos luttes, vos histoires, vos succès, vos douleurs et vos joies. J'ai tellement appris de vous !

Un grand merci à Benni pour la conception de la couverture*.

* De la brochure en anglais.

Annexes

Annexe 1 – Les différents styles d'attachement

Les 4 styles d'attachement selon Virginie Couillaud - Le 4 avril 2021

(Tiré de <https://virginieeducatricelarochelle.com/2021/04/05/les-4-styles-dattachement-definition/> - Consulté le 24 août 2021)

1. Je vis la relation en confiance : lea sécure

L'attachement sécure caractérise les personnes ayant eu un environnement général suffisamment sécurisant dans l'enfance pour favoriser une manière d'être au monde relativement stable et adaptée au niveau émotionnel, cognitif et comportemental.

4 caractéristiques ont été décrites pour une figure d'attachement sécurisante :

- la force : le parent est une base de sécurité physique pour son enfant.
- la sagesse : le parent peut accompagner son enfant en posant sur ellui un regard d'adulte doté d'une vision du monde adaptée, réaliste et plutôt positive.
- la sécurité affective : le parent représente un refuge, un havre de sécurité vers lequel l'enfant se tourne lorsqu'iel est en détresse.
- le soutien au développement : le parent permet la construction de l'individualité de l'enfant et ses capacités à explorer le monde.

Un_e enfant sécure est un_e enfant qui est en capacité d'exprimer ses besoins de soutien et de proximité. Pour que le processus d'autonomisation se fasse de manière sereine, il est nécessaire pour l'enfant ou l'adolescent_e de sentir qu'en cas de difficulté ou de stress, iel pourra revenir vers son parent qui saura l'accueillir et répondre à ses besoins de réassurance.

Le système d'exploration ne se résume pas seulement à la découverte physique du monde extérieur. Il inclut aussi les processus d'analyse et de compréhension de ce que l'individu_e vit, ressent et pense. L'enfant acquerra auprès de ses figures d'attachements une capacité à MENTALISER de manière adaptée, qui se manifeste dans des interprétations plutôt justes des situations ou des asso-

ciations mentales entre les évènements.

2. Je vis la proximité comme une menace : l'évitant_e/lea craintif_ve (style insécure)

« Je ne peux compter que sur moi-même. »

L'enfant insécure évitant va s'éloigner émotionnellement de ellui-même et du monde pour se protéger. C'est un mécanisme de défense qui lui permet de faire face durant son enfance, voire de survivre dans un contexte où les émotions n'avaient pas leur place. La majorité des évitant_es a grandi avec des parents peu présent_es physiquement et psychiquement et plutôt rejetant_es. lorsque l'enfant recherchait leur proximité dans des moments de stress, iel ne recevait pas le réconfort nécessaire, voire était jugé_e et rejeté_e. À force d'expériences répétées de ce type, iel a intégré l'idée que ses émotions n'étaient ni valables ni montrables et qu'il valait mieux finalement se débrouiller seul_e pour contrôler sa détresse intérieure.

L'enfant évitant_e développe ainsi une habitude à désactiver son système d'attachement, c'est-à-dire à minimiser ses émotions et ses besoins relationnels. Ce faisant, iel reproduit le mode évitant que l'on retrouve souvent chez ses figures d'attachements qui ont elles-mêmes vécu la même chose. On retrouve ainsi cet abord rigide et distancié des émotions dans l'ambiance familiale, où les différents membres s'accordent pour jouer une symphonie implicite de contrôle émotionnel. Les conséquences :

- anxiété
- minimiser ses émotions et ses besoins relationnels
- froideur et distance : être détaché_e de soi et des autres
- estime de soi basse
- manque d'assurance et d'amour de soi

3. J'ai peur de perdre l'autre : l'anxieux_se/lea fusionnel_le (style insécure)

« Au secours ! Soyez là pour moi ! »

La personne avec un attachement anxieux a un grand besoin de proximité pour être rassurée et réconfortée. Elle a besoin de sentir le soutien physique et psychique de quelqu'un_e auprès d'elle pour diminuer son anxiété. En effet, elle n'a pas fait l'expérience, étant enfant, de sentir ses parents présent_es pour elle de façon permanente et stable. Et donc à l'âge adulte, toute distanciation d'avec ceux qui comptent est vécue comme difficile, voire impossible dans certains cas. L'anxieux_se n'a pas vécu suffisamment d'expériences sécurisantes avec ses parents dans lesquelles iel a pu sentir qu'ils étaient là pour ellui quoi qu'il arrive, qu'ils protégeaient et veillaient sur ellui de manière constante, en prenant en compte de manière adaptée ses besoins. Souvent, ses parents ont elleux-mêmes un attachement anxieux et n'ont pu préserver leur enfant de leur propre anxiété

quant au monde en général.

Face à des parents peu cohérent_es, plutôt instables, car vite débordé_es par leur propres émotions, et parfois trop protecteurices, qui ont eu tendance à lui transmettre une peur du monde extérieur et de l'avenir, l'enfant a opté inconsciemment pour une stratégie dite d'hyperactivation de son système d'attachement : iel a maximisé ses comportements d'attachement afin d'alerter ses figures d'attachements pour recevoir leur attention.

Les conséquences :

- l'anxiété
- l'ambivalence (la mise en échec pour aller mieux des aides extérieures, réclamer l'autre, ne pas pouvoir faire sans ellui, mais en trouvant que ce n'est jamais assez et en en voulant toujours plus de la part de l'autre)
- la dépendance affective : jalousie, possessivité, recherche d'exclusivité. Ces traits sont encore plus présents quand la personne vit une situation de stress
- amplification du négatif et minimisation du positif
- reproches infondés : les radars de l'anxieux_se sont très sensibles et s'activent plus vite et plus intensément que la moyenne quand lea conjoint_e est jugé_e comme fuyant_e ou de mauvaise humeur. Le cerveau va alors bâtir des scénarii catastrophes, la plupart du temps infondés, mais source d'angoisse, de colère, de culpabilité ou un mélange de l'ensemble. L'autre est alors assez rapidement la cible des reproches explicites et sonores, soit d'une distanciation froide qui ne dure cependant jamais bien longtemps tant le stress est important. Vite préoccupé_e et sujet aux ruminations anxieuses, l'anxieux_se est ainsi rarement paisible et serein_e.
- une faible estime de soi

4. Va-t'en, mais surtout ne m'abandonne pas : lea chaotique/désorganisé_e (style insécure)

« Fuis-moi je te suis, suis-moi je te fuis. »

L'attachement désorganisé fait régner le chaos dans la vie des personnes dont les émotions sont imprévisibles : parfois excessives et dévastatrices - rage, désespoir, honte et culpabilité toxique. Elles semblent parfois absentes et la personne paraît déconnectée de la réalité et peut évoquer un vide qui désarçonne son entourage.

Le style d'attachement désorganisé a un mélange de comportements anxieux (hyperactivation émotionnelle et comportementale) et de comportements évitants (désactivation émotionnelle et comportementale).

Lorsque le stress n'est pas trop élevé, la personne reste relativement organisée psychiquement, sur un mode soit évitant, soit anxieux. C'est ainsi qu'on parlera d'attachement désorganisé évitant ou d'attachement désorganisé anxieux : il y a toujours une dominante.

Lorsque le stress devient trop élevé et dépasse les défenses psychiques de la personne qui sont plus fragiles que la moyenne, celle-ci se désorganise : son corps et son esprit ne parviennent plus à fonctionner de manière organisée et stable. On dit aussi que la personne se dissocie. Elle bascule alors soit dans une crise émotionnelle majeure avec beaucoup d'agitation, soit dans un état d'engourdissement et de figement affectif.

Ces moments de désorganisation peuvent survenir chez n'importe qui, y compris chez une personne sécure. Seulement, pour les personnes avec un attachement désorganisé, cette fenêtre de tolérance est réduite, plus encore que chez les anxieux_ses et les évitant_es. Cela signifie que leur capacité de flexibilité et d'adaptabilité est moindre.

Les conséquences :

- un paradoxe besoin-rejet de liens
- une image de soi instable et négative
- phénomène de « parentification » : l'enfant s'occupe de ses parents (ou frères et soeurs) alors que ce n'est pas de son âge et cela ne fait pas partie de ses responsabilités
- crise colère (hyperactivation anxieuse)
- mutisme, isolement (désactivation évitante)

Virginie Couillaud est éducatrice spécialisée indépendante sur La Rochelle en Charente maritime. Son site internet : virginieeducatricelarochelle.com.

Annexe 2 – Les quatre types de personnalité traumatique (4F)

Inspiré du modèle de Pete Walker, dans son livre *Complex PTSD, From Surviving to Thriving*

Ce tableau présente les quatre modes de défense et stratégies de survie fondamentales que nous développons sur la base de nos réponses instinctives d'attaque (*Fight*), de fuite (*Flight*), de sidération (*Freeze*) et de suradaptation (*Fawn*). L'orientation vers telle ou telle stratégie de survie découle des différences dans le fonctionnement des abus et des négligences subies dans l'enfance, des variations dans l'ordre de naissance et de la génétique. Nous adoptons ces stratégies afin de prévenir ou d'échapper à d'autres traumatismes.

(NB. Ce schéma comportemental de types de personnalités ne s'applique qu'aux survivant_es de traumatismes d'enfance. Il ne doit pas être confondu avec les réactions de survie que sont la fuite, l'attaque et la sidération. Chacun de ces types de personnalité se situe sur un spectre d'intensité qui peut varier du léger à l'extrême. Il existe quelques types de personnalités ne relevant que d'un seul type, mais la plupart des survivant_es développent des personnalités hybrides.)

Les types de personnalités (4F)	Attaque (« persécutrice »)	Fuite (« bourreau de travail »)	Sidération (« apathique »)	Suradaptation (« séductrice »)
Croyance inconsciente	« Le pouvoir et le contrôle sur l'autre peuvent m'apporter la sécurité, apaiser mon sentiment d'abandon et m'assurer l'amour. »	« La perfection et la réussite m'apporteront la sécurité et me rendront aimable. »	« Les autres sont synonymes de danger. »	« Le prix à payer pour toute relation est le renoncement à tous mes besoins, mes droits, mes préférences et mes limites. »
Mode de survie développé pour se protéger	Rechercher le pouvoir et le contrôle sur l'autre	S'échapper dans les pensées (obsession) et dans l'action (compulsion)	Éviter le contact humain	Plaire aux autres
Environnement propice	Enfant dit gâté.e, manque de limites, autorisé.e à imiter un adulte narcissique	Réponse hyperactive au trauma familial variant de l'élève modèle à l'élève déchaîné au Trouble De l'Attention/Hyperactivité (TDAH) en décrochage scolaire	Le souffre-douleur, l'enfant le plus profondément abandonné.e ne pouvant utiliser ni l'attaque ni la fuite ni la suradaptation	Enfant de parent narcissique, apprend qu'il peut obtenir un peu de sécurité et d'amour en étant docilement au service de ses parents
Stratégie pour entrer en relation	Recherche le lien – En contrôlant les autres	Se retirer – En restant concentré.e sur ses performances personnelles	Se retirer – En évitant les autres	Rechercher le lien – En se fondant avec l'autre
Stratégie pour se sentir sûre	L'action – Attaquer (confronter)	L'action – Réussir (réaliser)	L'inaction – Éviter (se retirer)	L'inaction – Acquiescer (suivre)
Devise	« La relation, c'est la prison. »	« Faire avant tout. »	« Se retirer du monde. »	« Rendre les autres heureux.ses. »
Relation aux autres	Contrôle	Micro-management	Détachement	Auto-exploitation
Caractéristiques et activités fréquentes	Monologuer, critiquer, enrager	Inquiétudes, anxieux.se de ses performances, accro à l'adrénaline, sur-performant.e	Hibernation, sommeil, rêvasserie, TV, recherches en ligne et jeux vidéos	Animateurice, celui qui dit oui, sympa, grand soucis d'intégration, flatte les autres
Spectre de comportements	D'affirmatif.ve à persécutrice	D'efficace au Type A	Du calme à la catatonie	Du soutien à la servitude
Mode décisionnel	Impulsif	Sur-analytique	A des difficultés à se décider	Remet aux autres
Évite	L'isolement	L'inaction	Les autres	Le conflit
Relation à la perfection	Exige la perfection	Est contraint.e au perfectionnisme	Phobique de la concrétisation	Perfectionnisme social
Peut se confondre avec	Narcissisme, sociopathie, troubles du comportement	OCD, Troubles de l'humeur (bipolaire), TDAH	Dépression, TDI, Schizophrène, TDA	Codépendant.e, Victime de violence domestique, enfant parentifié.e

Clementine Morrigan L'amour sans urgence

Dans cette compilation de textes écrits entre 2014 et 2019 sur le polyamour, le trauma et l'attachement, Clementine Morrigan se fonde sur les théories de l'attachement et les apports de la théorie polyvagale, ainsi que sur son propre vécu pour explorer les relations entre les expériences traumatiques, l'insécurité émotionnelle et les difficultés relationnelles.

Jalousie, sécurité affective, stress post-traumatique... autant de points d'entrée qui permettent à Clementine Morrigan de reconsidérer les polyrelations au prisme du trauma. Avec son sens de l'humour et son écriture simple et sincère, elle mêle les éléments théoriques aux conseils pratiques, les anecdotes personnelles aux réflexions collectives et politiques, les questions queer et féministes aux questions de santé mentale.

Cette brochure est une véritable déclaration d'amour aux personnes traumatisées par l'amour filial et/ou amoureux, une ode à l'empouvoirement et un appel à garder l'espoir dans nos capacités individuelles et collectives de résilience.

Cette brochure a été traduite de l'anglais (Canada) par un collectif queer, blanc, résidant en France métropolitaine, en 2021, certaine_es neuro-diverses, lectorices, auteurices, sexothérapeutes, traumatisé.es, fées, sorcières...

Maïc Baxane est artiste-dessinatrice et graphiste. Du fluo et de l'encre noire, des filles poilues et des saint.es déchu.es, des adultes pas sages et des enfants sauvages peuplent son multivers coloré de joie et de rage. Présente sur insta + fb + etsy ✨



Cette traduction est sous licence CC-NC-SA. Vous pouvez l'imprimer, la photocopier, la faire circuler et/ou la transformer librement dès lors que c'est pour un usage non commercial.

Contact traductionmilitante@protonmail.com