

FRANÇOISE SIMPÈRE

---

# GUIDE DES AMOURS PLURIELLES



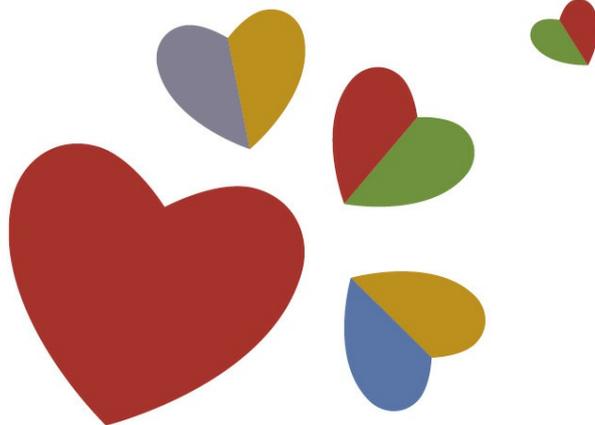
En finir avec le mythe  
de la monogamie

**I2N**

FRANÇOISE SIMPÈRE

---

# GUIDE DES AMOURS PLURIELLES



En finir avec le mythe  
de la monogamie

**IZN**

Françoise Simpère

# Guide des amours plurielles

Pour une écologie amoureuse

**POCKET**

*À Anne-Sophie et Lauranne, mes filles,  
À qui je souhaite les plus belles amours du monde.*

*Aimer, c'est partager tout ce qu'on peut et  
souhaiter partager avec l'Autre, et pour le  
reste, mener sa vie comme on l'entend. Seul  
cet amour est durable.*

(Benoîte GROULT, mai 2008)

*Entre l'amour et l'amitié ils ont barbelé des  
frontières...*

*Alors que l'amour et l'amitié ont la même  
gueule d'innocence,*

*Entre l'amour et l'amitié, dites-moi donc la  
différence.*

(Henri TACHAN)

*Je n'attends rien, je n'ai pas peur, je suis  
libre.*

(Nikos KAZANTZAKIS,  
poète crétois emprisonné durant douze  
ans)

## *Avant-propos*

### « À vous qui avez changé ma vie... »

Madame, Chère Françoise,

Nous ne nous connaissons pas et pourtant je sais déjà, me semble-t-il, tant de choses sur vous. Vous avez, bien involontairement je vous l'accorde, sauvé mon couple voici trois ans. Nous étions alors, mon épouse et moi, en instance de divorce. J'avais rencontré une fille par l'intermédiaire d'un forum sur Internet. Je ne voyais plus vraiment ce que je pouvais encore espérer de mon union avec ma compagne, avec qui j'avais pourtant eu un merveilleux petit garçon. Et puis, au détour d'une allée de la Fnac, je suis tombé sur votre ouvrage *Il n'est jamais trop tard pour aimer plusieurs hommes*<sup>1</sup>. Pourquoi et comment ai-je été attiré par ce livre parmi les milliers de livres exposés ? Mystère. J'ai parcouru rapidement la quatrième de couverture. Je l'ai acheté. Le soir même, je l'entamais pour ne quasiment plus le lâcher. Je l'ai lu et relu.

Et comme la vérité illumine certains, la vôtre fut mienne. Je revoyais mon épouse depuis plusieurs mois. Chacun avait son appartement et nous nous (ré)entendions de plus en plus, à tel point que ce divorce me semblait finalement absurde. Ma première compagne m'avait déjà quitté à cause d'une infidélité. "Vas-tu divorcer tous les sept ans, juste parce que tu as envie de connaître d'autres femmes ?" me demandé-je.

J'ai parlé à ma "future ex" de votre livre, je lui ai demandé de le lire en lui disant : "Ce qu'elle dit, c'est moi qui te le dis, ce qu'elle ressent, c'est ce que je ressens." Il y avait des mois, sinon des

années que je cherchais à mettre des mots sur mon mal-être et surtout sur ces sentiments diffus liés à l'amour et à l'amitié entre hommes et femmes.

Depuis cette période, mon épouse et moi nous sommes retrouvés, avons racheté une maison ensemble et un bébé naîtra en juillet prochain. Avant de le concevoir, nous avons pris un temps immense pour savoir si nous voulions vivre "ainsi" dans les années à venir. L'an dernier, mon épouse a eu un amant, avec qui elle a entretenu une relation durant quelques mois. Jamais je ne l'ai vue aussi épanouie, jamais non plus elle ne m'a témoigné autant d'affection et de tendresse. Depuis, elle a rompu parce que cet homme n'a pas compris le sens de sa démarche et voulait qu'elle me quitte pour lui... Il a insisté, elle s'est éclipsée.

Autour de nous, pratiquement personne ne peut comprendre notre façon de vivre. Sans parler de notre entourage familial à qui il serait impossible d'expliquer la moitié de ce que je viens de vous écrire. Certes je demeure le moteur de ce changement. Si l'idée semble acquise à ma compagne, la vie au jour le jour et la jalousie lui jouent encore quelques tours. Je tente du mieux que je peux de l'aider, et de lui prouver chaque jour mon amour.

Cette missive, il y a longtemps que je pensais vous l'envoyer. Mais je me disais que cela ne servirait à rien, que vous aviez d'autres chats à fouetter. Votre passage à l'émission de Mireille Dumas a relancé cette idée... C'était aussi sans compter sur les merveilleux hasards de la vie. Dernièrement, vous avez déposé un commentaire sur le blog d'une amie qui vous apprécie autant que moi. Je me permets donc de profiter de l'adresse mail que vous lui avez laissée pour vous transmettre cette lettre qui me tient beaucoup à cœur. J'espère avoir par la suite la joie et l'honneur de vous rencontrer... »

J'ai contacté cet homme, qui m'a demandé si j'accepterais d'être la marraine de l'enfant à naître : « Sans vous, il ne serait pas là. » Quelques mois plus tard, j'ai rencontré V, sa compagne et le bébé. Nous sommes restés en contact et avons même passé un week-end en compagnie de lecteurs et lectrices, pour qui la lecture de mon

livre et de mon blog<sup>2</sup> avait constitué un déclic leur permettant de franchir le pas d'une autre forme de vie amoureuse, ou, pour certains, de se conforter dans leur choix en découvrant avec soulagement qu'ils n'étaient pas les seuls à avoir opté pour la diversité amoureuse.

Cette lettre et les dizaines d'autres que j'ai reçues, plus les courriels, les appels téléphoniques et les demandes de rendez-vous... m'ont convaincue qu'avec *Aimer plusieurs hommes* j'avais touché un point sensible. De tous mes livres, c'est celui qui m'a valu le plus d'interviews et d'invitations à la radio ou à la télévision, au point qu'il m'arrive de rappeler à mes interlocuteurs qu'outre les amours plurielles, je m'intéresse à bien d'autres sujets sur lesquels j'aimerais aussi être interrogée.

Dans mes pérégrinations de journaliste scientifique, je rencontre des chercheurs, des hommes et des femmes politiques, des sociologues... Plusieurs fois il est arrivé qu'en fin de rendez-vous, ceux-ci me parlent d'une émission où ils m'avaient vue et me confient spontanément leurs problèmes conjugaux et leurs fantasmes.

Les hasards de la vie m'ont aussi apporté le journal intime d'une vieille dame aujourd'hui décédée. Dans ces pages écrites pendant la guerre, elle racontait que son époux lui avait enjoint d'avoir des amants lorsqu'il serait au front, « *parce qu'il ne voulait pas que sa petite femme se flétrisse et souhaitait la retrouver plus ardente que jamais lors de ses permissions* ». Ainsi fut fait. Le couple poursuivit ses escapades amoureuses bien après la guerre, escapades propices à faire durer l'amour et la beauté si j'en juge aux regards passionnés qu'elle lançait à son vieil époux et à son éclat de femme de 80 ans dont les yeux pétillaient de joie de vivre.

Pendant toutes ces années, j'ai lu aussi beaucoup d'ouvrages sur le couple et constaté qu'avec un bagage théorique similaire en psychologie, médecine ou sexologie, les auteurs pouvaient arriver à des conclusions radicalement différentes, preuve qu'il n'existe pas en la matière de vérité unique. Enfin, des romans et des ouvrages de sociologie, de biologie et de spiritualité m'ont permis de mieux

asseoir mes réflexions sur la dépendance et le libre arbitre<sup>3</sup>. Cependant, je dois avouer que j'ai davantage appris de ma propre expérience et de celle qui m'a été communiquée par mes correspondant(e)s. Je reçois en effet d'extraordinaires témoignages d'amoureux et amoureuses plurielles me racontant leur itinéraire ou me demandant conseil. Chacun est unique. Les amours plurielles, c'est leur force, n'enferment dans aucun modèle. Chaque couple et chaque individu les vit en fonction de sa personnalité et invente en permanence les règles d'un jeu dont l'intérêt est d'être évolutif, jamais figé. Alors que la monogamie vous prescrit de n'avoir qu'un ou une partenaire dans votre vie, les amours plurielles n'obligent aucunement à les multiplier : on peut passer de périodes plurielles à des phases monogames et même solitaires, au fil du désir qui n'est ni linéaire ni voué à une routine inexorable, mais cyclique et toujours différent. J'ai été également émue par l'extraordinaire générosité d'hommes et de femmes me demandant conseil lorsque leur partenaire tombe amoureux(se) ailleurs en me disant : « Je l'aime, je veux son bonheur, mais je voudrais préserver ce que nous avons construit ensemble. Dites-moi comment concilier notre amour et celui qu'il (elle) éprouve pour cette personne récemment rencontrée. » Qu'on est loin ici des réactions de possessivité et des pulsions criminelles...

Ces amours plurielles sont très différentes du couple « ouvert » à la mode des années soixante-dix ou du libertinage marchand et extrêmement codifié en vogue aujourd'hui<sup>4</sup>, et même du polyamour qui se focalise sur les relations amoureuses en négligeant les autres champs de liberté. J'ai donc cherché un terme pour définir ce mode de vie et ai choisi le « Lutinage », en référence au verbe « lutiner<sup>5</sup> », plein de charme et de gaieté. Les fervents du Lutinage deviennent donc naturellement des Lutins et Lutines, terme évocateur d'Elfes joyeux et malicieux évoluant dans un univers parallèle. Car il faut effectivement reformater totalement son « logiciel de pensée amoureuse » pour devenir un Lutin. Plaqué brutalement sur des esprits qui n'ont pas réfléchi à ses implications, ce choix de vie peut

faire éclater nombre de couples. Pas parce qu'il est néfaste, mais parce qu'il serait artificiel. Las Vegas, ville de luxe en plein désert, est un univers totalement artificiel qui épuise les réserves d'eau du fleuve Colorado... comme serait artificiel un homme possessif qui ne verrait dans le Lutinage que l'occasion de commettre des adultères autorisés. Il n'y a pas de vie harmonieuse sans cohérence intellectuelle. « Les Lutines, m'écrit une correspondante, sont des femmes avides de découverte et de connaissance, qui réfléchissent beaucoup sur leur liberté. Comme les sorcières d'antan, elles peuvent susciter un mélange d'hostilité et de fascination, précisément en raison de leur faculté à penser et agir différemment. Heureusement, nous ne vivons plus au Moyen Âge et il est temps de ne plus brûler les sorcières. »

Au fil du dialogue mené depuis sept ans avec des dizaines de personnes dont plusieurs sont devenu(e)s des ami(e)s, et grâce à ma propre évolution, j'ai acquis la conviction que le Lutinage est un choix individuel plus qu'un choix de couple, et qu'il dépasse largement la sexualité. Certes, la majorité des questions posées concernent la vie de couple lorsqu'on aime au pluriel, tout simplement parce qu'un Lutin et une Lutine célibataires, n'ayant aucun engagement officiel, peuvent vivre leurs amours comme bon leur semble, ce qui n'exclut d'ailleurs ni la discrétion, ni l'attention portée à leurs partenaires. Le changement de « logiciel de pensée amoureuse » qu'implique le Lutinage et les interrogations qu'on pourrait dire existentielles sur ce choix valent d'ailleurs pour les célibataires comme pour les couples.

Le Lutinage est un choix de vie global, mais son application au quotidien se fait presque au cas par cas. « Penser globalement, agir localement », ce principe écologique s'applique merveilleusement à ce domaine, et l'on verra que ce n'est pas du tout un hasard.

Ce livre n'est pas un mode d'emploi, mais un guide, que chacun adaptera à son propre vécu. On y trouvera :

**De « Ailleurs » à « Sexe »**, un glossaire sur la théorie amoureuse du Lutinage, suivi, pour chaque entrée, des questions qui m'ont été

posées ou que je me suis posées à une époque où nul ne pouvait me conseiller.

Un « **guide de savoir-vivre des Lutins** », à partir de situations concrètes authentiques. Ce *know how* n'est certes pas exhaustif, mais permet de mieux faire face aux événements inédits que traversent les Lutins dans un monde officiellement monogame.

**Des témoignages de Lutins et Lutines** illustrant la variété des vécus à partir d'un même principe, preuve manifeste d'une évolution en profondeur des comportements amoureux. Ces témoignages montrent aussi bien les difficultés de ce mode de vie que le bonheur qu'il apporte. Je remercie de leur confiance ceux et celles qui ont accepté que je les reproduise ici<sup>6</sup>.

## CONVENTIONS DE LANGAGE

***Amours plurielles*** : relations amoureuses menées simultanément, qu'elles soient sexuelles, intellectuelles ou affectives, ou mêlant deux ou trois de ces éléments.

***Amant, amante*** : désigne une personne avec qui on a une relation amoureuse hors du couple, quelle qu'en soit la nature.

***Compagnon, compagne*** : personne avec qui on a une communauté de vie et de projet. Ces termes sont plus larges que mari et femme, certains couples n'étant pas mariés, alors que tous les couples, mariés ou non, sont des compagnons de vie, même s'ils n'habitent pas toujours sous le même toit.

***Lutins, Lutines*** : désigne les hommes et les femmes qui vivent ce type d'amours plurielles.

***Lutinage*** : mode de vie des Lutins et Lutines.

***Monogamie*** : modèle dominant de la vie en couple, entendu ici dans son acception première de monogamie exclusive, sans aucune autre relation amoureuse.

Les questions sont posées tantôt au féminin, tantôt au masculin. Cependant, il est convenu que chacune d'entre elles peut concerner les deux sexes. La caractéristique majeure des Lutins et Lutines est en effet l'égalité absolue entre homme et femme, tout en préservant leur spécificité et leur sensibilité d'homme et de femme.

Le Lutinage présenté ici est l'aboutissement de trente-cinq ans de vie, de réflexion et d'observations de couples. Il va de soi qu'il ne représente pas le vécu de tous les Lutins, mais un objectif idéal.

1. Éd. La Martinière 2002, Pocket 2004.
2. « Jouer au monde » : <http://fsimpere.over-blog.com>
3. Cf. Bibliographie p. 211.
4. Cf. chapitre « Ailleurs ».
5. Lutiner : faire la cour, provoquer le désir d'une femme.
6. En respectant leur anonymat chaque fois qu'ils l'ont souhaité.

CE QU'EST LE LUTINAGE... ET CE QU'IL N'EST PAS

## Ailleurs

Les règles morales ne sont pas universelles – il suffit de voyager pour s'en rendre compte – ni innées. Elles découlent des circonstances historiques ou d'un modèle de société. Ainsi, la polygamie chez les Mormons est apparue à une période où cette secte était persécutée. De nombreux hommes mouraient dans les combats, laissant femme et enfants sans ressources. Il devint indispensable d'autoriser les hommes à prendre plusieurs épouses pour que ces veuves trouvent un soutien familial.

La monogamie en Occident est justifiée officiellement par l'idée qu'il est impossible d'aimer plusieurs personnes en même temps. Ce dogme repose sur la confusion entre amour et passion. Effectivement, la passion amoureuse est un sentiment d'attachement exacerbé et narcissique qui n'admet aucun partage. Cependant, tout le monde étant d'accord pour admettre qu'après la phase de passion, l'amour meurt s'il n'évolue pas vers un projet de vie, il n'y a pas de raison que l'exigence d'exclusivité perdure alors qu'elle n'est pas plus justifiée que ne le serait une exigence d'amour exclusif envers un enfant ou un ami.

Les fondements de la monogamie sont à chercher davantage du côté des valeurs sociales dont elle est le reflet. Dans une société basée sur l'accumulation des biens, il était important pour l'homme propriétaire de ces biens de les transmettre aux enfants qu'il pouvait engendrer. La monogamie avait pour objet de garantir à l'homme que les enfants portés par sa compagne seraient bien de lui. Aujourd'hui, la contraception et la possibilité de vérifier sa paternité par un test ADN rendent caduque cette raison. De plus, la protection

apportée par la monogamie a été dans le passé bien battue en brèche : nombre de maris élevaient sans le savoir des enfants qui n'étaient pas d'eux, tandis que d'autres engendraient des enfants adultérins qui, à l'époque, ne pouvaient prétendre à l'héritage. Ces coups de canif dans le contrat monogame montrent de facto que l'exigence d'exclusivité n'est pas si naturelle puisqu'elle est transgressée depuis le début des temps<sup>1</sup>...

Il faut donc chercher ailleurs les raisons du maintien de la monogamie comme seul modèle de vie amoureuse admis<sup>2</sup>. Une hypothèse est que la monogamie entretient chez les couples une frustration sexuelle latente puisqu'ils n'ont en principe pas le droit de céder aux désirs auxquels ils sont confrontés au cours de leur vie. Toute frustration, pour être supportable, nécessite des compensations : des études de marketing très sérieuses montrent que la majorité des achats non vitaux effectués par un individu correspond à un besoin d'affirmation de soi et à une stimulation de la libido (« *il a l'argent, il a la voiture, il aura la femme* » : ce slogan publicitaire, comme bien d'autres, montre que le marketing utilise les désirs sexuels pour vendre). Certaines études ont même noté une corrélation entre la longueur des lames choisies lors de l'achat d'une tronçonneuse... et les rêves de virilité des clients ! La monogamie favorise donc la consommation, présentée comme la clé de la croissance, de la prospérité et, partant, du bonheur dans une société matérialiste. Dernière hypothèse, sans doute complémentaire de la précédente, la monogamie correspond aux valeurs d'appropriation et de pouvoir véhiculées par la société marchande. Se marier, c'est posséder un être rien qu'à soi pour en avoir la jouissance exclusive, à la grande satisfaction du narcissique dominant qui sommeille chez tant d'individus.

Il se trouve pourtant que ce modèle fonctionne mal, puisqu'un mariage sur trois (un sur deux en région parisienne) aboutit à un divorce, sans parler des couples qui vivent ensemble sans être heureux. La logique voudrait donc que, tout en gardant ce modèle pour le tiers des ménages à qui il convient, on propose d'autres

possibilités amoureuses qui ne soient pas des colmatages de l'existant, mais des concepts nouveaux. Malheureusement, il est extrêmement difficile de changer de logique de pensée. On préfère vivre des adultères cachés ou chercher des dérivatifs érotiques, mais surtout ne pas s'interroger sur la logique qui sous-tend le modèle, ne pas se demander si d'autres façons de penser sont possibles.

Cette paresse intellectuelle se retrouve en politique et en économie : pour quelques personnes – comme Alan Greenspan, ex-directeur de la Réserve fédérale américaine, qui admet, après vingt ans de croyance aveugle en la régulation naturelle des marchés, que « ce système ne fonctionne pas et qu'il faut en changer<sup>3</sup> » – combien préfèrent tenter de le réparer, en se bouchant les yeux sur le fait que la même logique reproduira, à plus ou moins brève échéance, les mêmes dégâts. La capacité du système libéral/financier à vaincre la pauvreté est largement contredite, mais nombre d'économistes, avec une stupéfiante rigidité mentale, continuent à soutenir qu'il s'agit d'un simple accident de parcours et refusent d'envisager une autre économie, basée sur une vision écologique, humaine et libertaire de l'exploitation et du partage des ressources.

Le Lutinage se situe « ailleurs » dans la logique amoureuse, tout comme l'écologie libertaire se situe « ailleurs » dans la logique politique et économique. Ce n'est sûrement pas un hasard s'il éveille un intérêt grandissant, au moment précis où l'écologie gagne du terrain au moins au niveau de l'analyse. On trouve dans les deux analyses de troublants points communs :

**La non-appropriation du vivant** : les écologistes refusent le brevetage des gènes et l'appropriation du vivant. Les Lutins refusent de s'approprier les personnes qu'ils aiment.

**Le respect des rythmes naturels** : les écologistes plaident en faveur du respect des saisons et des cycles de reproduction des animaux. Les Lutins veulent respecter les cycles du désir, qui n'ont rien de linéaire. Ils trouvent aussi absurde de rompre un amour parce qu'il connaît une situation de « basses eaux » que serait l'abattage d'un arbre en hiver parce qu'il perd ses feuilles, en oubliant

qu'existe le printemps. Certes ils ne sont pas à l'abri de ruptures amoureuses, comme tout être humain, mais ils ne la décident qu'après mûre réflexion et non sous l'empire de pulsions passionnelles d'ordre hormonal.

**La biodiversité** : les écologistes pensent que les solutions monolithiques – tout automobile, tout nucléaire, tout génétique – sont vouées à l'échec et mènent à la dépendance, et qu'il est infiniment plus sûr pour l'avenir d'ouvrir les possibles. De même les Lutins pensent que la monogamie stérilise l'amour et favorise des rapports de dépendance toxiques, alors que les amours plurielles s'enrichissent mutuellement de leurs différences et se complètent. Le Lutinage veut concilier la nécessité d'un pôle stable, où les enfants n'ont pas à assumer les aléas sentimentaux de leurs parents, avec le besoin de s'enrichir affectivement, intellectuellement et sexuellement avec des amant(e)s qui apportent chacun leur propre univers.

**L'importance du lien** : les écologistes pointent les dégâts d'une société fondée sur la performance et la compétition au détriment du lien social et de l'attention portée à autrui. De même, les Lutins ne sont pas focalisés sur des performances orgasmiques et s'affranchissent au maximum des rivalités amoureuses. Ils nouent des relations affectives où s'expriment les paroles, les caresses, les attentions et l'intérêt à l'Autre, sans objectif ni performance imposés.

Cette coïncidence entre les principes de l'écologie et cette « écologie amoureuse » que serait le Lutinage aboutit à la même conclusion. Chacun a conscience que pour construire une société vivable pour tous et durable pour la Terre, il ne suffit pas de petits gestes pour la planète : il devient urgent de modifier son regard global sur l'organisation du monde. De même, pour qu'il ait un sens, le Lutinage ne peut pas se contenter d'un arrangement avec la monogamie qui se bornerait à autoriser des liaisons amoureuses hors du couple. C'est un autre regard sur l'amour, sur la liberté et sur la responsabilité que chacun a de sa vie. Un système à la fois cohérent et souple. Cependant, comme tout changement majeur, il comporte

des étapes. On devient Lutin peu à peu, avec des interrogations et des micro-changements qui peu à peu construisent une autre façon de vivre, tout comme certains écologistes, ayant commencé par trier leurs déchets, en sont arrivés à vivre heureux et confortablement hors des sirènes de la surconsommation.

## QUESTIONS

*1. Quelle est la principale difficulté quand on sort du modèle monogame ?*

La difficulté est précisément de sortir du modèle dominant ! Même si ce modèle est contraignant, il est confortable d'être dans la norme et facile de la transgresser discrètement, alors que s'afficher hors normes expose au regard des autres, parfois agressif. De plus on avance en terrain inconnu, il faut chaque jour inventer ses règles, ses repères... Beaucoup d'hommes tentés par le Lutinage y renoncent, non par scrupule moral mais parce qu'ils trouvent l'adultère plus simple. En revanche, les femmes, lorsqu'elles ne sont pas viscéralement monogames, sont séduites par le Lutinage, qu'elles préfèrent nettement à l'idée d'adultère. Elles apprécient sa franchise et sa clarté ainsi que le fait qu'il favorise de vraies rencontres, pas seulement sexuelles.

Depuis la parution de *Aimer plusieurs hommes* en 2002, l'idée des amours plurielles a fait son chemin, notamment chez les jeunes que ce concept séduit, au vu du nombre de divorces dans la génération de leurs parents. Des livres s'y intéressent, des forums et des sites Internet en parlent<sup>4</sup>, ce qui rompt l'impression d'isolement des Lutins. De ce fait, leur vie devrait être plus facile dans l'avenir.

*2. Pourquoi se lancer dans le Lutinage alors qu'il est si facile de tromper discrètement sa compagne ou son compagnon ?*

Le Lutinage ne se résume pas à une autorisation d'adultère ! C'est un regard sur la vie fondé sur la responsabilité et l'autonomie de chaque individu. Le Lutin considère que la diversité dans les

amours comme dans n'importe quel domaine est préférable à l'unicité, parce qu'elle permet d'exprimer plus de facettes de sa personnalité et qu'elle augmente la confiance en soi, la curiosité intellectuelle et la créativité. Ces qualités s'expriment dans bien d'autres activités que la sexualité. Beaucoup de personnes devenues Lutins ou Lutines ont à la même période décidé de réaliser un projet qui leur tenait à cœur : changer de travail, apprendre un art, faire un voyage. Ce regard nouveau sur leurs amours, en les déconditionnant d'un système de pensée qui les enfermait, les a libérées de leurs peurs et leur a donné l'énergie de se lancer.

### *3. Quelle différence y a-t-il entre le Lutinage et la libération sexuelle des années soixante-dix ?*

Le Lutinage inclut la liberté sexuelle mais il est plus global et repose sur une logique différente. La libération sexuelle des seventies était une réaction à la pudibonderie des décennies précédentes et a été vécue comme une explosion des sens dont le slogan célèbre était « Jouir sans entraves ». Cependant, en cette période de politisation intense, la sexualité n'a pas échappé à l'idéologie. La liberté sexuelle devenait une obligation presque aussi contraignante que la monogamie. Elle ne se fondait pas sur le désir, mais sur une volonté idéologique de nier la jalousie « petite-bourgeoise », ainsi que sur la jouissance à briser les tabous et carcans d'autrefois. Par ailleurs, elle a été plaquée telle quelle sur les comportements d'antan, sans que les individus aient véritablement réfléchi à leur sexualité. On y a donc retrouvé très vite les réflexes machistes, avec des garçons qui imposaient leurs désirs sans tenir compte de ceux des filles, auxquels ont répondu les réactions de féministes hostiles à tout ce qui était masculin.

Le Lutinage fonctionne de manière égalitaire, chacun bénéficiant de la même liberté, sans obligation de l'exprimer à tout prix : un Lutin peut traverser des périodes monogames, solitaires ou pluralistes, il reste un Lutin, libre de ses comportements amoureux. Les Lutines sont des féministes qui aiment les hommes : assez apaisées pour ne plus avoir besoin d'exclure ou de se méfier de la

moitié de l'humanité, assez sûres d'elles pour ne plus avoir peur d'aimer.

#### 4. *Le Lutinage a-t-il à voir avec le libertinage ?*

Le Lutinage permet des relations libertines mais se démarque notablement du libertinage marchand extrêmement codifié, où la dimension de séduction et de sexualité domine, au détriment du relationnel. La liberté des libertins reste d'ailleurs toute théorique, lorsque les couples libertins n'acceptent que l'échangisme avec un autre couple et que le compagnon exclut de partager sa compagne avec un homme seul (ou l'inverse). Par ailleurs, à l'inverse des Lutins, beaucoup de libertins s'interdisent tout lien affectif avec leurs partenaires sexuels d'un soir, ainsi que toute aventure personnelle hors du couple.

#### 5. *Peut-on être un Lutin célibataire ?*

Tout à fait, car le Lutinage est un choix individuel avant d'être un choix de couple. Les Lutins célibataires n'auraient en principe aucune question à se poser ni aucune limite à leur liberté puisqu'ils n'ont pas d'engagement envers quiconque. En pratique, ce n'est pas si simple car ils peuvent aussi se heurter à des exigences d'exclusivité amoureuse et à la jalousie, et également parce que tôt ou tard Lutins et Lutines se posent la question de concilier leur liberté et un projet de vie avec un partenaire au long cours. Les Lutins célibataires se fixent évidemment des limites liées au respect que n'importe qui doit à ses partenaires. Les questions posées dans ce livre concernent en majorité des couples, parce qu'il n'est pas aisé d'appliquer à une structure basée sur l'appropriation d'un être et l'exclusivité sexuelle une pratique amoureuse exactement inverse. Cependant, répétons-le, il n'est pas question d'imposer le Lutinage à la place de la monogamie, mais d'ouvrir à chaque individu l'éventail des possibles pour qu'il puisse choisir sa vie amoureuse et sa vie en général.

6. *Pourquoi les couples qui divorcent, se remarient, divorcent de nouveau... (les monogames successifs) sont-ils considérés comme fidèles alors que les Lutins dont les amours sont durables, voire « à vie » sont considérés comme infidèles ?*

La vie privée, pour être acceptée par le corps social, doit ressembler au fonctionnement de la société. À une époque où les choses allaient lentement, où on entraît au service d'un patron pour la vie entière, un couple monogame jusqu'à la mort correspondait à cette civilisation : un emploi/un patron, un mariage/un partenaire. Les crises économiques et la montée des divorces ont montré la fragilité de liens que l'on croit durables, et le danger qu'il y a à fonder sa survie, qu'elle soit économique ou sentimentale, sur un seul choix. Cependant, l'habitude de la sujétion demeure. Aussi préfère-t-on dans un premier temps rompre un lien, en nouer un autre, puis recommencer... L'époque actuelle est celle du zapping sentimental aussi bien que professionnel, avec pour corollaire l'anxiété de la précarité et les dégâts collatéraux que produisent des ruptures répétées : problèmes matériels, enfants dispersés, familles plusieurs fois recomposées, etc.

7. *Le Lutinage n'est-il pas une mode, comme les sex-toys ou la vie en communauté à d'autres moments ?*

On évoque de plus en plus non pas le Lutinage, mais le polyamour ou les amours plurielles, et il est probable que ce sujet va devenir « tendance » dans les médias. Un certain nombre de personnes s'essaieront au Lutinage pour cette raison... et échoueront. Il exige en effet une telle remise en cause de ses « a priori » amoureux qu'il faut être convaincu de son bien-fondé pour persévérer.

8. *Pourquoi le Lutinage provoque-t-il des réactions quasi épidémiques ?*

Le Lutinage irrite parce qu'il apporte à des questions que se posent la majorité des gens des réponses logiques et cohérentes, mais à l'opposé des modes de pensée dominants. Il accepte la réalité

des désirs au lieu de se réfugier dans le mythe de l'Amour unique. Il n'impose pas de modèle fermé, mais une approche ouverte qui parie sur l'autonomie et le libre arbitre des individus. C'est une approche libertaire et laïque : « Vivez comme vous le croyez bon, mais n'imposez pas vos croyances aux autres », à l'inverse du courant intégriste autoritaire qui traverse actuellement toutes les sociétés<sup>5</sup>.

Le Lutinage considère la sexualité comme un mode de communication privilégié et joyeux, à l'inverse des pudibonderies culpabilisantes ou des dérives de la sexualité marchande. Il prône des rapports amoureux apaisés et responsables dans des sociétés où les ruptures dramatiques et les crimes passionnels sont légion. Enfin, il établit une parfaite égalité entre hommes et femmes.

Liberté, égalité, laïcité, respect : le Lutinage est en définitive un choix de vie très républicain. D'ailleurs, le PACS (Pacte Civil de Solidarité), que de plus en plus de couples adoptent en lieu et place du mariage, est un contrat de solidarité basé sur un projet de vie commun entre personnes qui s'aiment... et il ne comporte aucune obligation d'exclusivité sexuelle.

<sup>1</sup>. Saint Joseph lui-même n'était pas le père du Christ, enfant de son épouse Marie.

<sup>2</sup>. Étant entendu que pour ceux qui s'y épanouissent sans jamais éprouver de désirs extérieurs, il n'y a aucune raison de changer.

<sup>3</sup>. Cité dans la revue *L'Écologiste*, décembre 2008.

<sup>4</sup>. En France : [www.polyamour.info](http://www.polyamour.info) ; en Belgique : [www.polyamour.be](http://www.polyamour.be)

<sup>5</sup>. Y compris les démocraties occidentales, comme le montrent l'influence des Églises aux États-Unis et l'infiltration des lobbies chrétiens intégristes dans les instances de l'Union européenne (« Thema », Arte, décembre 2008).

## Amour(s)

L'amour ! Que de questions, que d'angoisses face à un sentiment qui pourrait être si simple : être séduit par une personne, se réjouir qu'elle existe, être heureux(se) de son bonheur, triste de ses chagrins et solidaire en cas de besoin. L'amour pourrait être le sentiment le plus libre et le plus altruiste qui soit mais on l'enferme dans un carcan d'obligations : « Si tu m'aimes, tu dois faire ceci ou cela. » D'exigences irréalistes : « Prouve-moi que tu m'aimes. » D'anxiété : « Ce sentiment que j'éprouve, est-ce vraiment de l'amour ? » Je ne compte plus les lettres de correspondantes parlant d'un homme avec qui elles aiment faire l'amour, discuter, partager mille choses, et qui concluent, sous prétexte qu'elles ne se sentent pas rongées par des angoisses extrêmes : « Est-ce que je l'aime ? Est-ce qu'il m'aime ? Est-ce que c'est ça l'amour ? » Le besoin de vivre un amour tragique comme dans les livres, avec ses flamboyances et ses excès, les fait passer à côté d'hommes merveilleux. Le travers est d'ailleurs plus féminin que masculin. Les femmes veulent de l'amour plus qu'elles ne désirent un homme. L'une d'elles a passé une soirée à me parler d'un homme qui l'avait courtisée et que toutes les autres femmes convoitaient tant il était beau. Elle se réjouissait d'être l'heureuse élue à qui il avait demandé son numéro de téléphone et se plaignait déjà qu'il ne fût pas assez empressé, puisqu'il ne l'avait appelée que deux jours plus tard. Je ne pus m'empêcher de lui demander si elle l'aimait. « Oui, je crois. En tout cas je pense beaucoup à lui. » « Je te demande cela parce que tu ne m'as pas parlé de lui, de ce qui l'intéresse ou de ce qu'il fait, mais uniquement de l'envie que tu as qu'il t'aime. »

Que reproche-t-on souvent aux Lutins et Lutines ? De ne pas aimer *vraiment*, parce qu'ils sont indépendants, ne se consomment pas d'angoisses, réfléchissent avant de rompre, savent passer une soirée avec un(e) amant(e) sans forcément faire l'amour, acceptent que leur compagnon ou compagne aime d'autres personnes, annulent une soirée intime parce que leur enfant est malade sans que l'amant(e) s'en offusque et sont capables de rester des mois sans voir leurs amours tout en les aimant profondément. D'où de multiples tentatives pour étiqueter leur sentiment : est-ce de l'amitié, du désir, de l'indifférence, de la passion contrariée, de la séduction ?

Un des efforts de « reprogrammation du logiciel amoureux » les plus difficiles est de ne plus étiqueter les sentiments en leur donnant une valeur plus ou moins grande. Les mères le font naturellement : elles aiment leurs enfants de façon différente, en fonction de chaque personnalité, mais ne pensent pas – sauf exception – qu'elles aiment davantage celui-ci et moins celui-là. Les Lutins n'étiquettent pas leurs sentiments, parce que la vie leur a appris qu'une relation évolue par cycles, avec des hauts et des bas, et qu'il est vain de l'enfermer dans une catégorie. On aime parfois son compagnon comme un ami, parfois on le déteste, parfois on retrouve avec lui des élans passionnés... et c'est ainsi avec tous les hommes. Pourquoi les étiqueter, puisque la vie se charge de décoller les étiquettes... sans que l'amour disparaisse.

## QUESTIONS

*1. Pourquoi l'amour commence-t-il si bien, et se détériore-t-il ensuite ?*

La relation amoureuse commence d'une façon narcissique : quoi de plus valorisant que de plaire et de séduire ? C'est une phase où l'on s'intéresse davantage à soi et à l'effet qu'on produit sur l'Autre qu'à l'Autre lui-même. C'est aussi une phase vierge, comme la première page d'un cahier qu'on peut remplir de ses fantasmes. On est souvent plus amoureux d'une idée rêvée de l'amour que de la

personne elle-même. Ensuite, viennent les ratures, quand se confrontent le rêve et la réalité. Tout comme un manuscrit raturé témoigne d'un travail de création et non d'une détérioration, les « ratures amoureuses » reflètent l'évolution du lien et la découverte de l'intimité. La passion des débuts est peu compatible avec le fait de travailler, d'élever des enfants, d'avoir des amis et de cultiver d'autres centres d'intérêt que son partenaire, aussi est-il heureux qu'elle ne dure pas. La nature a bien fait les choses en réduisant progressivement le rush hormonal qui crée la passion, après un délai de deux à trois ans. Hélas, nous sommes si imprégnés des romans et des contes où l'amour se résume à la passion des débuts que nous nous lamentons lorsque ce n'est plus « comme au premier jour », alors qu'une relation qui serait éternellement comme au premier jour serait paralysée, figée.

## *2. Pourquoi les hommes ont-ils du mal à s'engager en amour ?*

La majorité des hommes éprouvent un jour le désir d'un lien privilégié avec une compagne qui partage leur quotidien et un projet de vie incluant généralement des enfants. Cependant, ce désir d'engagement va de pair avec la crainte de perdre leur liberté et de réduire le champ des possibles qu'offre l'existence. Le langage populaire n'est pas là pour rassurer, avec des expressions aussi affriolantes que « faire une fin », « enterrer sa vie de garçon » « se mettre la corde au cou », etc. Cette crainte d'être ligotés peut les dissuader de vivre en couple, faute de trouver le ou la partenaire qui admettra leur désir de lutiner. On les accuse d'avoir peur de s'engager, alors qu'ils le feraient volontiers si cela ne les contraignait pas à une exclusivité amoureuse qu'ils trouvent réductrice.

## *3. L'amitié + le désir, est-ce vraiment de l'amour ?*

On se sent bien avec un ami, on se demande rarement combien de temps va durer la relation, alors que c'est une angoisse récurrente dans la passion. Lorsque sur l'amitié se greffe le désir, que demander de plus ? Et surtout, pourquoi vouloir étiqueter ce qu'on ressent ?

#### *4. Comment savoir qui est l'amour le plus important ?*

C'est à la fin de la vie qu'on sait qui on a vraiment aimé, qui nous a vraiment aimé. Plusieurs amours peuvent avoir constitué des ancrages. Il existe cependant un lien particulier : celui qu'on noue avec le père ou la mère de ses enfants, car ces derniers auront besoin toute leur vie de leurs parents, et les parents – pensent les Lutins – en ont la responsabilité pour la vie. Le choix d'un père ou d'une mère pour ses futurs enfants est donc plus important et délicat que le choix d'un amoureux. Un autre lien particulier est celui que procure la durée : au-delà du sentiment amoureux, le fait de se connaître depuis 10, 15, 20 ans ou plus<sup>1</sup> crée un ancrage mystérieux, que les strates des âges traversés ensemble rendent plus solide, comme un tronc d'arbre est chaque année renforcé par un cercle d'écorce supplémentaire.

*5. Si on parle du couple et des « amours plurielles », est-ce que ce n'est pas déjà hiérarchiser et considérer que les amours plurielles sont moins importantes que le couple ?*

Beaucoup de Lutins ont au départ une vision de planète principale – le couple – entourée de satellites. Au fil des années, ils découvrent qu'être Lutin est un choix d'individu plus que de couple, puisqu'il existe des couples où l'un est profondément Lutin(e), tandis que l'autre ne l'est pas mais comprend et admet le choix de son(sa) partenaire. Le Lutinage considère que chaque amour est unique, sans hiérarchie ni rivalité entre eux. Cependant certains liens prennent une importance particulière, comme on l'a vu plus haut. En revanche, les passions dévorantes, prépondérantes, lorsqu'on les vit, résistent moins au temps.

*6. Un amant m'a dit qu'il ne voulait pas tomber amoureux de moi pour ne pas risquer d'être malheureux. Suis-je condamnée à ne vivre que des amours amicales, sans le délicieux piment de la passion ?*

Ce serait le cas si la passion ne déboulait pas par surprise. Comme tout le monde, Lutins et Lutines peuvent être saisis par la

passion. En revanche ils ne prennent pas de décisions sous son emprise. Ils se donnent du temps pour réfléchir et attendent pour faire des choix décisifs que la passion, suivant son cycle naturel, se soit apaisée. Cela dit, il arrive que certains hommes se montrent réservés avec les Lutines, parce qu'ils supportent mal leur liberté amoureuse. Ils l'en punissent en quelque sorte en feignant de croire que seule l'aventure sexuelle et non les sentiments l'intéresse. D'autres affirment avoir peur de souffrir et gardent des distances... Cette réticence s'apaise avec le temps et des hommes qui n'y croyaient pas se mettent à apprécier la gaieté des amours Lutines. Les réfractaires absolus ont fui entre-temps...

*7. Amitié, complicité, intimité, connivence, désir... est-il possible de vivre tout cela avec le même homme ?*

Il est possible de vivre tout cela avec le même homme... et avec beaucoup d'autres. Avec un compagnon de vie, on est tour à tour amants, parents ou copains, selon les activités que l'on partage. On peut même devenir ennemis quand on se dispute, ou indifférents les jours de lassitude. Cela seul maintient l'intérêt d'une relation, car, si tout est prévisible, on se lasse rapidement. Un amant avec qui on n'a que des liens sexuels trouve vite ses limites, un ami peut éveiller le désir alors qu'on ne s'y attendait pas du tout... Étiqueter définitivement quelqu'un – celui-ci est un copain, celui-là un ami, cet autre un amant... – prive de la connaissance de ses autres facettes. En décollant les étiquettes, le Lutinage permet d'oublier les *a priori* et d'être un jour étonné par quelqu'un que l'on croyait bien connaître.

*8. Le Lutinage concerne-t-il les couples homosexuels ?*

Les amours plurielles sont indépendantes de l'orientation sexuelle. Les homosexuels masculins sont d'ailleurs assez rarement exclusifs, même lorsqu'ils vivent avec un amant qu'ils appellent « mon mari ». Comme les Lutins, ils aiment avoir des amis avec qui ils partagent des plaisirs sexuels, mais aussi des activités et des intérêts communs. Comme chez les Lutins, la sexualité ludique fait

partie de la culture homosexuelle si l'on en croit les récits débridés écrits par certains d'entre eux. L'égalité des partenaires, inscrite dans le Lutinage, se retrouve également chez beaucoup d'homosexuels, qui estiment que leur sexualité est plus égalitaire que celle des hétérosexuels puisque chaque partenaire peut être tour à tour pénétré ou pénétrant, dominant ou soumis, alors que peu d'hommes hétérosexuels acceptent d'être pénétrés et/ou soumis. Cependant, la jalousie et les rapports de force existent aussi chez les homosexuels qui n'échappent pas à la morale dominante, même si leur orientation sexuelle les en libère plus facilement. L'ostracisme et la marginalisation dont ils ont été longtemps victimes, et le sont parfois encore, les ont conduits à affirmer énergiquement leur identité contre l'ordre social qui les rejetait. Certains homosexuels ont néanmoins une vision plus libertine que Lutine de leurs relations amoureuses.

1. Cf. *Les Vaisseaux du cœur* de Benoîte Groult (Grasset), histoire d'un amour libre qui a duré plus de trente ans.

## A priori

*« On ne peut aimer qu'une personne à la fois... La jalousie est une preuve d'amour... Les hommes ont davantage de besoins sexuels que les femmes... C'est l'homme de ma vie... Un amour unique est tellement plus beau... »* L'imaginaire amoureux est truffé d'affirmations de ce type que nous admettons sans les discuter et sur lesquelles nous fondons notre vie affective alors que la réalité les contredit quotidiennement.

Les 10 % d'hommes qui avouent mener une double vie<sup>1</sup> – ils sont sans doute davantage car beaucoup gardent le secret – savent pertinemment qu'ils aiment leurs deux compagnes. Tout monogame ayant un jour une amante sait qu'il est capable d'aimer son épouse ET son amante. Il s'écrie : « Ce n'est pas la même chose » et il a raison. C'est justement parce que toutes les amours sont différentes, une alchimie unique entre deux personnes, qu'il est enrichissant de vivre des amours plurielles. Elles ne sont pas mieux, ou moins bien, mais différentes, complémentaires, et de ce fait non concurrentes. Ce qui enlève des arguments à la jalousie.

La jalousie, preuve d'amour ? Quand on sait que la majorité des crimes dits passionnels et des violences conjugales sont provoqués par la jalousie, que voilà une belle preuve d'amour : tuer une personne que l'on prétend aimer plutôt que de la voir heureuse ailleurs ! La traiter comme un objet que l'on possède ! Le véritable amour ne serait-il pas plutôt de souhaiter son bonheur, où qu'il soit ?

Les hommes ont plus de besoins sexuels que les femmes... Le courrier que j'ai reçu et les confidences des auditrices dans les émissions sur la sexualité montrent des femmes à la libido aussi vive

que celle des hommes. D'ailleurs, comment les hommes satisferaient-ils leurs importants besoins s'il n'existait pas autant de femmes pour répondre à leur désir ? Les hommes eux-mêmes connaissent et redoutent l'ardeur amoureuse des femmes : un livre peu connu du Dr Gérard Leleu, *La Mâle Peur*, montre comment depuis l'Antiquité et dans le monde entier les hommes ont cherché à maîtriser la libido des femmes, que ce soit par l'excision, le voile ou les injonctions à la pudeur « bien féminine », disent-ils. Ainsi contraintes, elles ont appris à la dissimuler, mais ne l'ont pas éteinte pour autant.

« L'homme de ma vie » reste un des *a priori* les plus tenaces, lié au souvenir des contes de fées dans lesquels le prince charmant délivre sa princesse de toute malédiction. Certaines femmes sont si persuadées qu'il existe un homme à elle destiné, capable de les combler à 100 %, qu'elles poursuivent toute leur vie ce rêve, de divorce en séparation, sans même réaliser qu'au bout du compte deux, trois, quatre hommes ou plus ont été l'homme de leur vie, ce qui démontre bien que l'Unique était un leurre.

Quant à l'*a priori* selon lequel l'amour unique est plus beau, il ne tient pas face à la réalité – l'immense majorité des monogames ont connu plus d'un amour dans leur vie, avant ou après leur mariage – et est dans l'impossibilité de répondre à cette simple question : « Pourquoi l'amour unique serait-il mieux que d'aimer plusieurs personnes ? » Comme me disait plaisamment un Lutin : « Le concept de l'amour unique est méchant, car il interdit d'aimer les autres. »

Du décalage entre les mythes et l'amour réel naît un sentiment de frustration et d'échec, mais les mythes ont la vie dure. Admettre que l'Amour n'est pas tel que les films, les romans et les chansons le racontent semble douloureux, comme il est douloureux pour un enfant de ne plus croire au Père Noël.

Le Lutinage est tout sauf un mythe : il s'appuie sur les réalités décrites plus haut pour imaginer une vie amoureuse qui ne soit pas illusoire mais réellement épanouissante. Au lieu de souffrir d'un

décalage entre le rêve et la réalité<sup>2</sup>, il assume la réalité pour construire son rêve.

## QUESTIONS

*1. Pourquoi serais-je condamnée à ne plus jeter le moindre regard sur un autre parce que j'ai rencontré mon mari à 20 ans ?*

La simplicité de votre question met en lumière l'absurdité de certains *a priori*. Effectivement, comment imaginer qu'en quatre-vingts ans ou plus de vie, plus aucun homme ne sera digne de votre désir et de votre amour, alors qu'à 20 ans vous avez rencontré un homme certes délicieux, mais qui ne représente qu'un infime pourcentage de ceux que vous allez croiser au cours de votre existence ? Par quel miracle celui-ci serait-il le bon, et surtout l'Unique ?

*2. Je suis tombée amoureuse d'un collègue et nous voilà amants. On m'avait toujours dit qu'aller « voir ailleurs » était un signe que le couple va mal et pourtant je me rends compte que j'aime mon compagnon et n'ai aucune envie de le quitter.*

Pourquoi le fait d'en aimer un autre signifierait-il que vous n'aimez plus votre compagnon, alors que vous êtes heureux ensemble ? Certes, il pourra arriver que votre histoire s'achève un jour parce que vous n'aurez plus rien à partager, mais cette fin de l'histoire se produirait, monogamie ou pas. Elle n'a rien à voir avec la rencontre d'autres hommes, mais avec le fait d'être arrivés au bout de ce que vous aviez envie de vivre ensemble. L'*a priori* selon lequel il faut finir une histoire pour pouvoir en commencer une autre rend malheureux celui ou celle qui est quitté, mais également celui ou celle qui part. Sans parler des enfants éventuels...

*3. Mes copains rêvent d'amours plurielles mais affirment que c'est impensable pour leur compagne, mes copines rêvent d'amours*

*plurielles mais prétendent que leur compagnon est trop jaloux pour que ce soit possible. Qui croire ?*

Tous disent ce qu'ils croient être la vérité, en fonction des *a priori* qu'on a sur les hommes et les femmes en général, et sur son compagnon ou sa compagne en particulier. Un lecteur, qui avait lu *Aimer plusieurs hommes* avec intérêt, s'est aventuré à montrer le livre à sa compagne, persuadé qu'elle allait le lui envoyer en pleine figure. À sa grande surprise, celle-ci lui a dit qu'il y avait plusieurs années qu'elle pensait à un mode de vie de ce type mais n'osait pas lui en parler. Il reste du chemin à faire dans la communication entre hommes et femmes...

*4. Depuis que j'ai révélé ma vie de Lutine, on ne me parle que de cela ! Cela devient pesant lorsque les gens ne vous jugent qu'à travers ce mode de vie, sans considération pour toutes les autres choses qui vous intéressent.*

L'habitude de juger et cataloguer est très ancrée, notamment en France où les personnes atypiques et polyvalentes sont vues comme des bizarreries de la nature. L'écrivaine Régine Desforges, qui a écrit de nombreux romans et des traités de point de croix, et a participé à moult débats politiques continue à être présentée comme l'éditrice scandaleuse et l'écrivaine érotique. Si cette étiquette vous pèse, restez discrète sur votre vie de Lutine, jusqu'à ce que le Lutinage soit suffisamment répandu pour ne plus susciter de curiosité malsaine.

*5. Mon psy est opposé au Lutinage. Il affirme que c'est un signe d'immaturité affective et qu'il est impossible d'aimer plusieurs personnes à la fois, ou alors de façon superficielle.*

Les psy ne sont pas plus indemnes du conditionnement social que vous ne l'êtes, même s'ils ont fait un travail sur eux. Certains psy, remarquables pour aider leurs patients, vivent des divorces désastreux et des conflits familiaux pathologiques ! Le psy dont vous parlez confond amour et passion. Sachez que d'autres trouveraient extrêmement mature votre désir de préserver un cadre

familial stable pour vos enfants sans pour autant renoncer à votre vie amoureuse, alors que les « monogames successifs » entraînent leurs enfants sans qu'ils l'aient demandé dans la spirale des conflits, des divorces et des recompositions familiales. Un psy n'a normalement pas à juger vos comportements. Son rôle est de vous aider à démêler votre manière de fonctionner et à assumer vos choix en étant conscient de vos forces et de vos fragilités. Si un psy vous fragilise au lieu de vous aider à devenir plus forte, mieux vaut en changer<sup>3</sup>.

1. Selon un sondage paru dans *Francoscopie* (Gérard Mermet).

2. Décalage rappelé par un pasteur anglican sur Arte lors d'un « Théma » sur l'infidélité : « L'homme s'est donné pour objectif impossible de n'aimer qu'une personne dans sa vie, et souffre chaque jour de ne pas arriver à tenir cet objectif impossible. »

3. Que le Dr D. soit ici remercié pour son écoute neutre et bienveillante qui m'a permis en quelques mois d'assumer sereinement ce que je suis.

## Autonomie

L'autonomie amoureuse est résumée par la formule de Benoîte Groult : « Partager tout ce qu'on peut partager, et pour le reste que chacun mène sa vie comme il l'entend », ou encore : « Aimer, c'est rester deux jusqu'au déchirement<sup>1</sup>. » Cette autonomie est à l'opposé de la mythologie du couple fusionnel, mais conforme à la réalité. Même très entouré et aimé, on naît et on meurt seul. On souffre souvent seul aussi, car, aussi attentifs soient les proches, la souffrance physique ou morale est impartageable. Ainsi, lorsque des frères et sœurs enterrent leurs parents, chacun ressent le bien-être apporté par la chaleur du noyau familial, mais est conscient que son chagrin est unique, différent de celui de ses frères et sœurs, car la relation qui l'unissait au père et à la mère était unique, comme tous les liens d'amour.

L'autonomie consiste à savoir assumer seul les situations de la vie : ses choix comme ses refus, ses joies comme ses chagrins, ses doutes comme ses certitudes. Elle consiste aussi à reconnaître l'autonomie des autres en acceptant leurs choix et en ne se croyant pas responsable de leur bonheur, ni coupables si on ne correspond pas à l'image dont ils rêvaient. Enfant, on veut plaire à ses parents parce qu'on imagine que leur amour est à ce prix, et qu'ils ne nous aimeront plus si on ne correspond pas à l'enfant de leurs rêves. Adolescent, on se braque contre ses parents pour construire ses propres valeurs et sortir de la dépendance infantile, tout en ayant le désir inconscient de tester leur capacité d'amour : « Vont-ils continuer à m'aimer alors que je suis odieux et insolent, et que je leur cause tant de soucis ? » Être adulte, ce devrait être devenir

autonome, capable d'être fidèle à soi et d'aimer les autres pour ce qu'ils sont, sans renier ses convictions pour les séduire, ni chercher à les transformer pour qu'ils nous plaisent. Ce devrait être aussi la capacité à accepter la solitude sans se sentir abandonné, et à aller vers les autres parce qu'ils nous intéressent et non par peur d'être seul. Cette autonomie est indispensable à une vie de Lutin réussie. Cette exigence implique de conjuguer confiance en soi : « Je suis comme cela, et alors ? » et respect absolu de l'autre : « Tu es différent de moi, et alors ? » De la confrontation entre ces univers différents naît un amour fondé sur la compréhension et non la fusion. Avant d'en arriver là, l'apprentissage de l'autonomie nécessite un bel effort intellectuel, tant est ancrée dans la tête l'idée que l'amour demande une dépendance mutuelle, que l'on doit être « sur la même longueur d'ondes » pour s'aimer et que la solitude est plus que négative : une tare sociale. Le succès de sites comme *Facebook*, où les internautes comptabilisent frénétiquement des « amis » qu'ils n'ont parfois jamais rencontrés, illustre à merveille ce besoin de se sentir entouré, si ce n'est que les 357 amis fièrement affichés sur l'écran n'empêchent pas l'internaute de pianoter seul devant son ordinateur. Les Lutins ne sont pas asociaux, loin s'en faut, mais ils pensent que, si les autres apportent un indispensable soutien, c'est sur soi qu'il faut compter pour traverser la vie.

## QUESTIONS

### *1. Comment éviter la dépendance amoureuse ?*

La dépendance est favorisée par l'unicité, dans tous les domaines. Si vous n'avez qu'un employeur, vous dépendez de lui. Si vous êtes multicartes, la perte d'un emploi ne vous démunie pas totalement. Si vous placez tout votre argent dans la même banque, sa faillite vous ruine. Si vous avez diversifié vos investissements, il vous reste des ressources. Aussi trivial que cela puisse paraître, le processus est le même avec l'amour. Si votre vie amoureuse se cristallise sur une seule personne, sa perte, que ce soit par deuil ou

séparation, vous laissez exsangue. Si vous aimez au pluriel, le chagrin d'amour reste une immense douleur, mais vous savez que vous pouvez exister sentimentalement ailleurs. Sans même parler de perte, lorsque vous vivez le Lutinage, la dépendance disparaît d'elle-même, avec un effet bénéfique pour vos amoureux : vous ne les aimez pas parce que vous avez viscéralement besoin d'eux, mais par amour, et vous ne les étouffez pas sous votre désir de fusion.

*2. Même si elle ne fait aucune remarque, j'ai l'impression que ma compagne m'en veut quand je sors. Elle me dit : « Mais non, arrête de me parler de ça ! » mais j'ai du mal à ne pas me sentir coupable.*

Vous avez peut-être l'impression qu'elle vous en veut parce que vous vous sentez coupable, et responsable de son bonheur. Elle semble moins intéressée que vous par le Lutinage ? C'est son choix, respectez-le même s'il vous déçoit, tout comme elle respecte le vôtre. Elle vous demande de ne plus lui en parler ? Respectez sa demande. Certains Lutins se laissent envahir par ce choix de vie qui devient leur principal sujet de discussion. Demandez plutôt à votre compagne de vous parler d'elle, de son travail, de ses projets... Acceptez vos différences et ne la forcez pas à venir sur votre territoire. Allez plutôt à la découverte du sien et partagez avec elle ce qui la passionne et peut aussi vous passionner.

*3. Comment expliquer à une amante mariée que je me sens coupable quand elle ment à son mari pour me voir ?*

En admettant qu'il y ait un coupable dans l'affaire, ce n'est pas vous, c'est la femme qui ment, mais son choix la regarde. Peut-être estime-t-elle, connaissant son couple, qu'un pieux mensonge est préférable à une vérité qui déstabiliserait son compagnon. En réalisant que tout adulte est responsable de ses choix, on se délivre de réactions irrationnelles. Les femmes prêtes à agresser « la créature perverse qui leur a volé leur mari » oublient que ce mari n'a sans doute pas été violé... L'amante qui choisit de ne rien dire à son

compagnon a ses raisons, que vous ne pouvez juger. Tout juste pouvez-vous lui parler de votre gêne...

*4. Mon compagnon accepte que je sois Lutine mais n'éprouve aucun besoin d'autres relations que moi. Ce déséquilibre est-il vivable ?*

Bravo à votre compagnon pour son intelligence affective qui lui fait souhaiter votre bonheur même s'il ne correspond pas à ses schémas affectifs. Ce déséquilibre accepté vaut mieux que si votre compagnon, forçant sa nature, s'obligeait à avoir des amantes. Peut-être un jour en aura-t-il le désir. En attendant, vivez vos amours sans culpabilité, mais avec discrétion. Quand vous sortez, inutile de préciser si c'est avec un amant, une copine ou des collègues. Soyez attentive à votre compagnon et surtout, assumez vos passions ou vos éventuels chagrins d'amour sans les lui faire supporter.

*5. Mon compagnon adore nos aventures libertines mais ne supporte pas l'idée que j'ai des relations personnelles. Or c'est plutôt cela qui m'intéresse : avoir des amis hommes avec qui le sexe n'est ni obligatoire, ni interdit.*

Beaucoup d'hommes sont rassurés par le libertinage en couple, qui leur permet de pimenter leur sexualité en gardant le contrôle sur leur compagne. Votre compagnon craint de ne plus vous contrôler si vous avez une vie personnelle. Il n'est pas dans l'esprit du Lutinage, basé sur une autonomie égalitaire des partenaires. Comme nombre de femmes, vous préféreriez le Lutinage. Tout est affaire de négociation entre vous, votre seul critère étant d'exprimer vos désirs et la façon dont vous envisagez votre avenir sentimental. L'idéal est que chacun fasse assez de compromis pour arriver à un accord satisfaisant pour les deux. Il y a en effet mille façons d'aimer au pluriel, y compris avec un accord générique : « Fais ce que tu veux, mais ne me raconte rien. » Si le désaccord subsiste, vous devrez choisir entre rompre pour vivre en harmonie avec ce que vous ressentez profondément, ou poursuivre une relation non satisfaisante pour éviter les difficultés d'une rupture.

6. *Un amant m'a lancé : « tu n'es pas indépendante, tu es égoïste... ». Cela m'a beaucoup peiné...*

Sans doute cet homme pense-t-il, comme Oscar Wilde : « L'égoïste est celui qui ne pense pas à moi. » Il vous en veut de ne pas penser qu'à lui. En quoi êtes-vous égoïste ? Parce que vous pensez à vous ? Parce que vous vivez une vie qui vous ressemble, même si elle ne ressemble pas à ce que d'autres imaginaient pour vous ? Parce que vous débordez de joie de vivre et aimez le plaisir ? Demandez-lui de préciser sa pensée, et ne culpabilisez pas. Le Christ lui-même préconisait d'aimer son prochain comme soi-même, ce qui suppose que s'aimer soi-même est essentiel et non pas égoïste.

7. *J'ai passé quinze jours seule cet été, car mon compagnon était parti avec une amante alors que mes amants, mariés passaient leurs vacances en famille. À quoi bon être Lutine si cela ne préserve pas de la solitude ?*

Le Lutinage ne garantit pas d'être en permanence entourée d'amants dévoués ! Au bout du compte, la meilleure chose qu'il apprend est de savoir être seul sans angoisse, parce qu'on sait que c'est une situation temporaire dans le cycle fluctuant des amours. Être seule se révèle agréable lorsqu'on s'entend bien avec soi. On réalise alors que la solitude temporaire est surtout désagréable par l'idée qu'on s'en fait, et l'idée qu'on imagine que les autres s'en font : « De quoi ai-je l'air à être ainsi abandonnée ? » Une simple question d'ego...

8. *Est-il nécessaire qu'un couple de Lutins ait les mêmes motivations ?*

Il est important que les deux partenaires soient d'accord sur le principe. En revanche, si l'un le choisit parce qu'il a une âme de séducteur et l'autre parce qu'elle est curieuse de découvrir la diversité des hommes, si l'un se limite à deux amantes et l'autre papillonne, peu importe : l'essentiel est que leur façon de lutiner les comble l'un et l'autre et n'altère pas leur entente.

*9. Mon compagnon est amoureux de son amante, ce qui perturbe notre relation. Je le vois absent, rêveur, parfois mélancolique... Dois-je intervenir ?*

Il ne vous appartient pas de décider pour lui, même si vous avez peur qu'il vous quitte. Intervenir brusquerait inutilement les choses. Laissez-le vivre sa passion, et consacrez-vous à ce qui vous intéresse en dehors de lui. En revanche, rappelez-lui qu'il doit assumer sa part des contraintes quotidiennes : le fait d'être amoureux ne l'autorise pas à vous laisser la charge de l'intendance, ni à être si souvent absent que vous ne pouvez plus – surtout si vous avez des enfants – bénéficier de votre autonomie habituelle. S'il devient hostile ou indifférent, il peut être préférable de vous séparer momentanément. Qu'il vive sa passion est une chose, qu'il vous fasse souffrir en est une autre. Comprendre le comportement de votre partenaire ne signifie pas que vous devez tout accepter. Vous avez le droit, le devoir envers vous-même, de fixer des limites à votre tolérance.

1. Interview déjà citée, *Les Vaisseaux du cœur*, Grasset.

## Coming-out

Dire ou ne pas dire, *that is the question* ! Les arguments en faveur d'un *coming-out* des Lutins comme les arguments contre cette révélation sont recevables des deux côtés. Pour les « pour », le fait que la définition du Lutinage est d'admettre au grand jour le désir d'amours plurielles justifie qu'on en parle. Les vivre en secret serait en rester à l'adultère. D'ailleurs, quelques lecteurs de *Aimer plusieurs hommes* m'ont ironiquement écrit : « Vous faites ce qu'on fait tous... La seule différence, c'est que vous le dites ! »

Les « contre » estiment que le Lutinage est un accord privé qui ne regarde personne. Ce qui relève de l'intime n'a pas à être révélé aux proches et encore moins étalé publiquement. Du côté des « pour », les Lutins rappellent que, pour commencer à être socialement acceptés, les homosexuels ont dû s'imposer médiatiquement, parfois de façon provocatrice. De même, le Lutinage cessera d'être dénigré et montré du doigt quand de plus en plus de gens en parleront naturellement. Du côté des « contre », on fait remarquer que la société n'a pas sa pareille pour récupérer tout phénomène nouveau, par exemple en lançant la mode des *sex-toys* en réponse à la revendication de plaisir des femmes, ce qui a transformé une authentique réflexion sur la sexualité féminine en attitude gadget aux implications marchandes évidentes. De même, prédisent-ils, il y aura bientôt des clubs de Lutins, des croisières pour les Lutins, des soirées Lutines... et c'en sera fait des idées libertaires et écologiques défendues au départ.

Du côté des « pour », on rappelle que les Lutins se sentent souvent isolés et mal compris et qu'il peut être réconfortant pour

eux de découvrir qu'ils ne sont pas les seuls à penser de cette façon.

Le débat est loin d'être clos, et les réponses dépendent évidemment de l'environnement dans lequel évoluent les intéressés. Il est plus facile de s'affirmer Lutin dans une famille anarchiste libertaire que chez des catholiques intégristes... Nul n'est obligé de raconter sa vie. Cependant, plus il y aura d'hommes et de femmes qui parleront du Lutinage – sans pour autant faire de prosélytisme –, plus celui-ci apparaîtra pour ce qu'il est : une manière d'aimer ni sulfureuse ni immorale, mais joyeuse et responsable. En cela, le *coming-out* peut être utile, sous réserve d'avoir assez confiance en soi pour affronter sans dommages la curiosité malsaine et les remarques acerbes de certains.

Les amitiés que j'ai pu nouer grâce à la publication de *Aimer plusieurs hommes* me poussent vers le clan des « pour », tandis que les critiques et mises en quarantaine que m'ont values parfois l'affirmation de ce choix m'incitent à rejoindre le camp des « contre ». C'est donc au cas par cas qu'on répond à la question du *coming-out*.

## QUESTIONS

### *1. Quelle attitude avoir avec ses parents ou ses frères et sœurs ?*

La famille est un refuge affectif, mais parfois aussi un lieu de violences. Les relations familiales sont tissées de liens intergénérationnels, de conflits parfois anciens, de rivalités et de ce rapport particulier qu'est le lien du sang. Sans parler de la complexité apportée par les familles recomposées... Il n'est pas utile d'ajouter un sujet de discussion éventuellement explosif dans une famille minée par des rancœurs. Votre vie amoureuse vous regarde et vous n'avez pas à recevoir l'aval de la famille, pas plus qu'à la provoquer dans ses convictions. Les générations âgées ou des proches très religieux peuvent légitimement être choqués par une sexualité sans tabous quand eux-mêmes ont tant souffert de ces tabous. Cependant, si vous entretenez en famille des relations

paisibles et confiantes, vous pouvez échanger avec eux sur ce sujet, comme vous le feriez avec des amis sûrs, sans raconter les détails de votre vie intime.

*2. Ma compagne me demande d'expliquer à mes amantes que nous sommes des Lutins, car elle ne supporte pas l'idée que celles-ci la considèrent comme une femme trompée et/ou malheureuse.*

Sa demande se comprend, ne serait-ce que par honnêteté envers vos amantes. Cependant, vous n'êtes pas obligé de faire un cours exhaustif sur le Lutinage ! Il vous suffit d'expliquer que vous et votre compagne vivez des amours plurielles sans vous mentir, mais avec discrétion. Aucune amante n'apprécierait que ses amours avec vous fassent l'objet d'un compte rendu détaillé au foyer !

*3. Annoncer d'emblée à un homme qui me plaît que je vis des amours plurielles n'est pas très élégant, ni motivant pour lui. Quand le lui dire pour qu'il n'ait pas l'impression d'être un numéro sur une liste ?*

Il est probable qu'il vous demandera très vite si vous « avez quelqu'un », si vous êtes mariée, si vous avez des enfants... Un homme et une femme qui se rencontrent cherchent à mieux se connaître. Vous pouvez lui expliquer que vous êtes une femme fidèle, mais pas exclusive, car vous pensez qu'il n'existe pas qu'un Prince charmant sur terre, mais plusieurs hommes charmants qui gagnent à être connus. Cela suffit. Si votre interlocuteur insiste et demande combien vous avez d'amants ou s'il vous pose des questions triviales, fuyez : ce n'est pas un gentleman ! Enfin, si l'un de vos amants tombe raide amoureux de vous et veut vous épouser dans la seconde, mieux vaut être claire avec lui le plus tôt possible.

*4. Comment parler à mes amants des autres hommes de ma vie, compagnon ou amants ?*

Vous n'êtes pas obligée de leur en parler. Une fois qu'ils connaissent votre mode de vie, le reste ne les regarde pas. Aimeraient-ils que vous parliez d'eux aux autres hommes ?

5. *Mon compagnon sait que j'ai d'autres amours. Par contre, mon amant n'a pas osé aborder la question avec sa compagne et cela le culpabilise. Ne devrait-il pas lui en parler ?*

Les choses sont toujours plus simples quand tous les protagonistes sont des Lutins avertis, mais c'est peu probable, le Lutinage restant fortement minoritaire. À votre amant de décider s'il préfère le secret et la culpabilité ou le *coming-out* avec le risque de perturber sa compagne. Pour votre part, n'essayez pas de le convaincre de quoi que ce soit, vous n'avez pas à gérer sa vie sentimentale en sus de la vôtre. Si sa culpabilité devient pesante et altère votre relation, il est préférable de vous éloigner momentanément.

6. *J'ai été contacté pour participer à une émission sur l'infidélité et je suis partagé entre l'envie d'aller témoigner pour faire « bouger les choses » et la crainte des réactions de mon entourage.*

Si vous vous sentez assez solide et indifférent aux regards des autres, si votre famille a l'esprit ouvert et si votre milieu professionnel n'est pas trop conformiste, vous pouvez tenter l'aventure. Sinon, mieux vaut vous abstenir car l'impact de la télévision est immense et a des répercussions qui dépassent souvent ce qu'on imagine. Par ailleurs – je parle d'expérience – le simple fait de vous étiqueter « infidèle » signifie que l'émission est fondée sur la morale dominante, ce qui est logique puisque la télévision s'adresse au plus grand nombre. Vous risquez donc d'être marginalisé, attaqué, caricaturé et vous ne disposerez que de quelques minutes pour expliquer un choix de vie extrêmement complexe si on ne veut pas le réduire à une autorisation d'adultère. Dans les débats sur un plateau, il est très difficile de se faire entendre, et chacun joue un rôle : c'est ainsi que dans certaines émissions on m'a dévolu celui du « vilain petit canard », tandis que les autres invités rivalisaient d'émouvants témoignages sur la fidélité et le bonheur de s'aimer sans partage depuis vingt ans ! Pour la

petite histoire, plusieurs sont venu(e)s ensuite dans ma loge me raconter leur véritable vie amoureuse et me remercier pour mes propos, mais le public ne l'a jamais su. Enfin, la majorité des émissions étant préenregistrées, le montage peut aboutir à vous faire dire presque l'opposé de ce que vous avez exprimé. Le *coming-out* télévisuel est un exercice hautement périlleux...

*7. Ni la famille, ni nos amis ne savent que nous sommes un couple de Lutins, mais j'ai pris l'habitude de raconter des rencontres amoureuses sur mon blog, en modifiant les noms et les circonstances. Cela n'a pas empêché une amante, qui se croyait unique, de se reconnaître. Elle est furieuse et menace de me tuer !*

Internet fonctionne comme un vivier de mots qui peuvent se retourner contre celui qui les diffuse, et l'anonymat n'est jamais garanti. Il n'est pas besoin d'être un expert en informatique pour remonter à la source et identifier un blogueur. La règle d'or sur le Net est la discrétion, surtout si vous avez décidé de garder le secret dans votre entourage ! Évitez de raconter vos rencontres, c'est désobligeant pour vos amantes, même si vos récits sont flatteurs pour elles. Sans même parler de jalousie, elles peuvent se demander si vous les fréquentez par amour, ou pour vous rendre intéressant en apparaissant sur votre blog comme un formidable séducteur. Si la plume vous démange, écrivez des fictions où vous mélangerez si bien les faits, les gens et les lieux, en y incluant des éléments de pure invention... que nul ne pourra s'y reconnaître. Quant à votre menaçante amante, cessez de la voir, et changez de numéro de téléphone. Sachez qu'il est toujours périlleux de laisser croire à une femme qu'elle est l'Unique si ce n'est pas ou plus le cas.

## Confiance

La confiance est un élément essentiel de la vie des Lutins et Lutines. Certains lecteurs m'ont contactée dans une situation d'extrême urgence : « Ma femme est partie avec un amant, me laissant nos trois enfants, je tombe des nues. » « Je viens de découvrir que mon compagnon vit un grand amour avec... un autre homme. Je suis anéantie, je ne veux pas le perdre... » En les rencontrant, j'ai constaté que le choc provenait davantage de la peur d'être quitté et du mensonge perpétré que de la relation extérieure. Même si la tradition populaire veut que le trompé soit le dernier averti, il finit toujours par l'être. Les femmes, en particulier, ont une intuition extraordinaire pour déceler, à un changement d'attitude de leur compagnon, que celui-ci a une amante, et elles se sentent presque soulagées lorsque, pressé de questions, il finit par l'admettre. Soulagées parce qu'elles sortent du fantasme et des suppositions pour entrer dans la réalité. Les choses sont toujours plus difficiles par ce qu'on en imagine que par ce qu'elles sont réellement. Cette sagesse se vérifie dans la perte la plus cruelle qui soit, le deuil : lorsqu'on pense à la mort éventuelle d'un être cher, la douleur est si vive qu'on croit ne jamais pouvoir la surmonter, qu'on refuse même d'envisager cette disparition comme possible. Lorsque l'événement se produit, comme cela arrive dans toute vie humaine, on traverse les phases habituelles du deuil : le déni, la révolte, la tristesse, puis l'apaisement. Comme la passion pour s'apaiser, le deuil demande environ trois ans pour être accepté : « *On n'oublie rien de rien... on s'habitue, c'est tout*<sup>1</sup>. »

Les phases sont plus brèves mais de même nature pour un adultère : le compagnon qui le découvre reçoit le ciel sur la tête et se dit qu'il n'est pas possible qu'une telle horreur lui arrive. Puis, devant l'évidence, il est furieux et révolté. Certains s'en tiennent à cette étape, source de la majorité des crimes passionnels. Ceux qui poursuivent la réflexion ressentent ensuite une immense tristesse qui ne provient pas tant de la relation amoureuse de leur compagne que de la constatation qu'elle leur a menti, caché ses sentiments, et qu'ils se sentent non seulement bafoués (« Elle m'a pris pour un crétin ») mais fragilisés d'avoir bâti leur union sur un schéma mental qui s'effondre : « Je lui faisais toute confiance et elle m'a trahi. »

« Arrivez-vous à comprendre qu'elle ait pu ressentir un désir ailleurs ? » Huit fois sur dix, la réponse est positive, parfois assortie d'un demi-sourire : « Je le comprends d'autant mieux qu'il m'est arrivé d'être sollicité et que je me suis fait violence pour ne pas céder... » Ce qui est en cause dans la douleur, c'est une question de confiance, à double titre. La confiance que la personne trompée faisait à l'autre, et sa confiance en elle, ébranlée par l'événement qui lui prouve qu'elle ne maîtrise pas tout dans sa vie alors que pour le reste – travail, projets, santé – tout roule sans accroc.

Devenir Lutin exige un vrai travail sur ces deux types de confiance, qu'il faut d'abord définir précisément. La confiance mutuelle ne signifie pas qu'on doit tout se dire et être transparents l'un à l'autre, comme l'affirment certains. L'exigence de transparence est au contraire un signe de manque de confiance, puisqu'elle sous-entend un contrôle absolu de ce que fait, dit et pense l'autre. L'apprentissage de la confiance ne peut se faire que par étapes : au début, on a besoin de dialoguer sur ce qu'on vit et ce qu'on met en place. Il est indispensable d'exprimer ses appréhensions et ses fragilités face à un nouvel amour de son compagnon ou de sa compagne. En revanche, il faut dès le départ apprendre à respecter son intimité et accepter de ne pas tout savoir.

L'apprentissage de la confiance en soi est tout aussi complexe, car le système éducatif et social nous a plutôt conditionnés à pointer nos manques qu'à reconnaître nos capacités. « Peut mieux faire »...

« Bon trimestre, attention de ne pas relâcher l'effort au prochain »... ces phrases assassines qui donnent à penser qu'on ne sera jamais bon, jamais approuvé inconditionnellement, jamais aimé pour ce qu'on est avec ses atouts et ses faiblesses, font le lit d'un manque chronique de confiance en soi. Le manque d'estime de soi, disent nombre de psychothérapeutes, nourrit la majorité des dépressions et des troubles du comportement. Il engendre le ressentiment, le repli sur soi, la jalousie, et même l'arrogance comme une tentative désespérée de s'imposer aux autres en se dressant sur ses ergots ! Peut-on aimer les autres quand on ne s'aime pas soi-même ? Le Christ lui-même répondait par la négative. Cultiver une estime de soi paisible et sans arrogance fait partie de l'apprentissage du Lutinage, mais fort heureusement cet apprentissage ne se décrète pas avec des mots : il se met en route tout doucement, au fil du vécu.

Comme je l'ai déjà raconté dans *Aimer plusieurs hommes*, la première soirée où j'ai vu mon compagnon avec une amoureuse n'avait rien de prémédité, mais le fait de l'avoir vécu sans encombres a été le premier palier de la confiance en moi que je n'ai cessé de cultiver depuis en désamorçant une à une les appréhensions susceptibles d'inhiber mes choix de vie : « *Avant cette soirée, je n'aurais jamais envisagé qu'une telle chose fût possible, et puis voilà, je l'avais vécue, sans y perdre une plume. Au contraire j'y avais gagné de l'assurance, celle que l'on ressent lorsqu'on sort indemne d'une épreuve difficile.* »

Plus on avance dans le Lutinage, plus on gagne en estime de soi en découvrant que ce qui semblait insurmontable, voire insupportable, n'a finalement pas tant d'importance : la non-exclusivité sexuelle n'est pas mortelle, et finalement assez dérisoire au regard des autres événements qui comptent dans une vie, et au regard des séismes qui secouent le monde. En revanche, le sentiment de confiance en soi qu'apportent ses propres amours plurielles, et la confiance mutuelle qui permet de ne se sentir ni abaissé, ni nié dans son identité par les amours de son ou sa partenaire sont primordiaux pour être heureux.

Le Lutinage, en acceptant la réalité des désirs multiples, réalité que la plupart des monogames reconnaissent même sans la vivre, et en refusant que ces désirs soient camouflés sous des mensonges humiliants, donne confiance à tous les partenaires. Ces désirs ne sont pas uniquement sexuels, ni uniquement affectifs ou intellectuels. Les Lutins admettent et assument cette complexité des sentiments qui les unissent aux personnes qu'ils aiment. Ce faisant, ils leur donnent confiance, en ne les berçant pas d'illusions naïves ou de mensonges dégradants : « Ce n'est qu'une aventure d'un soir, ma chérie »... Cet apprentissage ne se fait pas en un jour, mais il vaut l'effort qu'on y consacre, car cette confiance facilite l'existence dans tous les domaines et réduit considérablement le stress et l'angoisse de l'avenir.

## QUESTIONS

*1. Comment avoir assez confiance en moi pour ne pas me remettre en question (je ne suis pas assez bien, pas assez belle) quand mon compagnon a une nouvelle histoire ?*

Toute nouvelle relation apporte une part d'inconnu et de questionnement tout à fait compréhensible. Ce ne sera plus destructeur lorsque vous cesserez de vous comparer aux autres femmes, quand, au lieu de raisonner en « plus ou moins belle, intelligente ou sensuelle », vous admettrez que ces femmes ont sans doute des qualités que vous n'avez pas, mais que vous avez des atouts qu'elles n'ont pas. Vous n'êtes pas rivales, mais différentes et complémentaires. Il y faut du temps, mais cela se cultive. Les tendres et gratifiants moments que vous vivrez avec des amants vous y aideront, en vous valorisant sans vous donner pour autant envie de tout quitter pour eux. En découvrant que c'est possible, vous cesserez d'être angoissée à chaque rencontre de votre compagnon.

*2. Mon compagnon veut que je lui raconte mes amours en détail au nom de la confiance qu'on doit avoir l'un envers l'autre. Je*

*revendique le droit à des « jardins secrets ».*

Exiger de tout savoir n'est pas une preuve de confiance mais une volonté de contrôle. La confiance existe lorsqu'on accepte que son ou sa partenaire garde une part de mystère, d'ailleurs indispensable au désir. Si le désir est si peu présent actuellement<sup>2</sup>, malgré la profusion de discours sur la sexualité, c'est peut-être qu'à trop parler du sexe, on lui enlève cette part indicible dont se nourrit le désir. En outre, le récit détaillé de prouesses érotiques peut devenir malsain – exhibitionniste d'un côté, voyeur de l'autre – ou pénible : sans être jaloux, il n'est pas plaisant d'entendre raconter par sa compagne comment elle fait merveilleusement l'amour avec d'autres. Contrairement à d'autres pratiques de liberté sexuelle, le Lutinage respecte la part secrète de chacun et le droit à jouir sans que tout le monde soit informé... ou spectateur.

*3. Comment expliquer à ma compagne qu'elle peut me faire confiance et que je suis capable d'avoir pour une autre femme un désir amical, qui ne mettra pas en péril notre couple ?*

Vous venez de l'exprimer très clairement. Plus facilement que si vous étiez face à elle, car vous auriez dû faire face à des réflexions du genre « si tu en aimes d'autres, c'est que tu m'aimes moins », ou « tu veux sauter sur tout ce qui bouge, c'est ça ? » Face à une femme qui rêve d'être l'Unique et se sent insécurisée à l'idée de la moindre concurrence, le dialogue n'est pas aisé. Vous pourrez en discuter cent fois, elle ne vous entendra pas, car sa compréhension est parasitée par la crainte de l'abandon et/ou l'instinct de possession. Par ailleurs, lui assurer que votre amante ne mettra pas en péril votre couple l'amènera à répliquer « Qu'en sais-tu ? » et, effectivement, vous ne le savez pas puisque vous n'avez pas essayé. La seule façon de découvrir que les amours plurielles sont naturelles et peuvent coexister sans drame est de les vivre. Essayez de lui répondre : « Effectivement, pour en être sûr, le mieux serait d'essayer. » À condition qu'elle ait le sens de l'humour...

Vous pouvez aussi lui offrir ce livre, ou bien si vous avez des ami(e)s ouvert(e)s au Lutinage, les inviter et en parler ensemble,

l'atmosphère sera détendue, et votre compagne plus ouverte à la discussion.

*4. Comment avoir confiance en mes amants alors qu'il n'y a aucune obligation ni aucune règle, dans nos relations ? J'ai peur qu'ils profitent de moi.*

Bien sûr, ils en profitent et apprécient, tout comme vous profitez de l'aisance et de la facilité de vos relations. Ils continuent à avoir envie de vous voir alors que rien ne les y oblige ? Voilà qui devrait suffire à vous donner confiance en eux... et en vous.

*5. La compagne d'un de mes amants (Lutin) lui fixe des règles du jeu, qu'il s'empresse de transgresser avec moi. Comment croire que mon compagnon respecte les limites que je lui fixe ?*

Vous pouvez le croire, vous ne pouvez pas en être sûre. L'amour est par essence le terrain des incertitudes et des pulsions mal contrôlées. Laissez-lui l'autonomie de se fixer ses propres règles tant qu'il s'agit de jouer. Si vous craignez qu'il ne respecte pas une règle essentielle, comme par exemple utiliser un préservatif avec ses amantes, mettez-en avec lui pour éviter des angoisses inutiles, ou demandez-lui de faire des tests HIV si fréquents qu'à tout prendre il trouvera plus simple de se protéger.

*6. Alors que je lui faisais toute confiance, j'ai découvert des années plus tard que mon compagnon, malgré notre accord de Lutinage, m'a plusieurs fois menti. Depuis, j'ai du mal à faire l'amour avec lui.*

Vous faites partie des femmes pour qui la confiance est indispensable au lâcher prise sexuel. Avoir perdu cette confiance vous empêche de vous laisser aller. Votre intellect vous souffle que ses mensonges n'étaient pas si graves, votre cœur a pardonné ses faiblesses à votre compagnon, mais votre inconscient bloque votre corps... Si vous continuez à vivre heureux ensemble, peu importe : avec le temps, l'harmonie sexuelle peut ressurgir, ou deviendra moins importante que votre entente affective et intellectuelle. Vous

pouvez aussi réintroduire la libido dans vos relations sous forme de jeux sensuels ou de conversations érotiques qui pourront peu à peu construire une nouvelle intimité entre vous. Vos amants Lutins sont également présents pour vous combler. Mais, si les rapports sexuels avec votre compagnon vous manquent, seul un travail sur vous avec l'aide éventuelle d'un psychothérapeute peut vous permettre de dénouer ce blocage.

*7. Je suis un thon que personne ne regarde. Comment imaginer des amours plurielles alors que je n'arrive pas à plaire à UNE personne ? C'est un luxe pour riches et beaux, le Lutinage !*

Il est vrai que les gens riches, beaux et en bonne santé sont généralement plus favorisés que les pauvres, laids et malades, et pas seulement dans la vie amoureuse ! Cette inégalité n'a rien à voir avec le Lutinage, au contraire, puisque celui-ci considère les amours comme un plaisir gratuit accessible à tous. De plus, il est parfois plus facile de plaire à plusieurs personnes qu'à une seule, car, en y mettant moins d'enjeux, on est plus détendu, plus détaché, donc plus séduisant. L'estime de soi des Lutins les aide à être à l'aise et ouverts, alors que les personnes qui ne s'aiment pas ont du mal à aller vers les autres. Il existe sûrement autour de vous des personnes ni très belles ni très riches désireuses de nouer des relations qui pourraient vous combler. Il vous est même possible de séduire un Lutin riche et beau qui ne vous prendra pas forcément pour un « thon », car la beauté est une notion éminemment subjective.

*8. Pour l'instant, le Lutinage nous plaît beaucoup, mais qu'en sera-t-il dans quinze ans ? Ne vais-je pas me retrouver seule alors que mon compagnon continuera à sortir avec des filles plus jeunes que moi ? Vieillir me fait peur.*

Vieillir inquiète tout le monde mais il n'y a guère le choix, à moins de préférer mourir jeune. Cependant, il semble que le temps soit souvent galant avec les Lutin(e)s, pour qui la joie de vivre tient lieu de chirurgie esthétique... Par ailleurs, ils font beaucoup moins d'ostracisme lié à l'âge, sans doute parce que leurs relations

amoureuses ne comprennent pas seulement des rapports de séduction, mais aussi de profondes affinités qui se jouent des années. Enfin, contrairement à l'idée reçue selon laquelle les hommes vieillissent mieux que les femmes, l'inverse se produit depuis quelques années : des femmes de 50, voire 60 ans débordent de vie et de charme tandis que leurs homologues masculins sont confrontés à une baisse de leurs désirs et de leur vitalité. Par ailleurs, la fidélité des Lutins à leurs amours présentes ou passées leur assure un vivier d'amoureux(es) sur qui ils et elles peuvent compter et sur lesquels les stigmates du temps sont effacés par le souvenir des années de splendeur. Malgré les rides et les muscles moins fermes, on garde pour ces amant(e)s un regard infrarouge qui traverse les années et ranime le regard émerveillé des premières rencontres, enrichi par la complicité des suivantes.

1. *On n'oublie rien*, chanson de Jacques Brel.

2. Le manque de désir est devenue le principal motif de consultation en sexologie, chez les hommes comme chez les femmes.

## Culpabilité

La société judéo-chrétienne vit sous le sceau de la culpabilité depuis qu'Adam et Ève ont été chassés du paradis terrestre et condamnés l'un à travailler pour survivre<sup>1</sup>, l'autre à enfanter dans la souffrance. Ève a été punie pour avoir cédé aux avances du serpent qui la tentait avec le fruit de la connaissance. Le serpent étant un symbole ô combien phallique, l'histoire d'Adam et Ève symbolise le désir de maintenir la femme dans un état d'ignorance et la peur que sa curiosité sexuelle inspire. Le sexe est joyeux et même lubrique dans beaucoup de traditions polythéistes, que ce soit les Hindouistes avec le culte du *lingam* (phallus) et du *yoni* (sexe féminin) omniprésent dans les statues érotiques des temples, ou la mythologie grecque avec les frasques de Zeus, Bacchus, Artémis et tant d'autres divinités.

Pas de ça dans les religions monothéistes : à peine chassé du paradis terrestre, Adam et Ève « se regardèrent, virent qu'ils étaient nus et en conçurent de la honte », dit en substance le texte biblique. Voilà sur quel socle s'est construit l'inconscient collectif occidental majoritairement monothéiste<sup>2</sup> : la femme coupable, la nudité honteuse, la connaissance interdite et réservée à Dieu seul, Dieu forcément masculin... Quant au serpent, il fascine et fait peur, comme le phallus à beaucoup de femmes.

Avec un tel héritage – que l'on soit ou non pratiquant, on en reste imprégné par la culture et l'histoire –, il n'est pas étonnant que le Lutinage apparaisse comme aussi dangereux que le Serpent, puisqu'il se fonde sur des principes exactement inverses du dogme religieux. La femme y est libre, le plaisir joyeux et sans honte, la

connaissance épanouissante et accessible de façon égalitaire aux deux sexes. Quant au phallus, il est aimé des Lutines, non avec crainte et révérence, mais avec amour et sensualité. Tout ceci sans une once de culpabilité puisque le Lutinage ne se cache pas et assume ses valeurs sans agressivité. Les Lutines ne sont ni des collectionneuses d'aventures, ni des amantes castratrices ou des voleuses de maris. Elles ont des relations naturelles avec les hommes et c'est ce qu'on leur reproche. Si elles avouaient leurs liaisons en baissant les yeux et en demandant pardon, si elles soutenaient que seule la passion les a poussées à fauter et qu'elles en ont bien de la honte, si, mieux encore, elles se consumaient de chagrin et de remords, la société leur pardonnerait volontiers ces écarts dus à la faiblesse de leur constitution féminine. Mais les Lutines sont en bonne santé morale et physique et trouvent normal d'aimer avec leur corps et leur intelligence des hommes eux aussi pourvu d'un corps et d'un cerveau. Point.

Du côté des Lutins, la non-culpabilité est tout aussi difficile à admettre, depuis le temps que l'on fustige l'infidélité des hommes qui rend si malheureuses les épouses, au point que les lois protectrices des épouses, notamment en matière de divorce, sont fondées sur l'hypothèse que tôt ou tard un mari abandonne une épouse sans ressources pour refaire sa vie avec une jeunette. Passe encore lorsque l'adultère n'est qu'une pulsion sexuelle – d'où l'habitude de tant d'hommes d'affirmer que leur maîtresse n'est qu'une aventure sans lendemain – mais les Lutins, eux, parlent d'amour ! Sacrilège impardonnable, et, de fait, le regard des autres est impitoyable sur ces Lutins qui « *foutent la merde dans le foyer des autres* » et ces Lutines qui « *font tomber les maris entre leurs griffes de sorcières pour les rendre acteurs de leurs perversions*<sup>3</sup> ». C'est déconsidérer les amants et amantes que de les croire incapables du moindre libre arbitre ! Dans toute relation amoureuse, même passionnelle, il est possible de s'éloigner ou de rompre si le lien devient toxique. Les Lutins ne nient pas les dilemmes auxquels peuvent être confrontées leurs amantes, mais ils se refusent à

décider pour elles, et les considèrent comme responsables de leurs choix.

« Responsable mais pas coupable. » On s'est beaucoup gaussé de la formule de Georgina Dufoix lors de l'affaire du sang contaminé. Pourtant, cette distinction est loin d'être stupide. La culpabilité a un relent judéo-chrétien, un goût de flagellation qui n'implique d'ailleurs pas forcément la responsabilité. On peut se sentir coupable de frauder le fisc et n'assumer aucune responsabilité à cet égard... À l'inverse, un directeur de centre de vacances peut être jugé responsable d'un accident survenu à un enfant, même s'il n'a commis aucune faute et que l'enfant s'est blessé par imprudence.

Dans un couple, quitter brutalement son partenaire parce qu'on a une liaison dont on se sent coupable montre bien la subtilité de la distinction. Il serait plus responsable d'assumer ce désir, peut-être éphémère, sans briser le foyer. De vérifier s'il comble un manque, ou s'il manifeste une vitalité gourmande. D'en observer l'évolution. Mais, pour ce faire, il faut assimiler l'idée que le désir n'est pas coupable, qu'il est le sel de la vie, un plus dans sa propre existence et pas un moins dans celle de l'autre. Ou alors, si on n'en est pas là, si on continue à penser que ce qu'on fait n'est pas très bien, assumer sa mauvaise conscience, sans en faire porter le chapeau à l'autre en l'accusant de tous les maux, comme ces hommes qui assurent que leur femme est une mégère, pour absoudre des désirs dont ils se sentent coupables.

Comme ils assument leurs choix et n'en éprouvent aucune culpabilité, les Lutins sont capables d'expliquer sereinement à un homme pourquoi ils aiment sa compagne. C'est ainsi que se produisent dans le Lutinage des situations qui semblent surréalistes aux couples monogames, comme un dîner où se retrouvent la compagne et l'amante d'un même homme, discutant ensemble des sentiments qu'elles éprouvent, une rencontre entre un couple et l'amant de l'épouse pour tenter de résoudre ce qui perturbe l'harmonie des différentes parties, ou une amante téléphonant à une Lutine pour lui demander conseil à propos de l'amour irrésistible qu'elle éprouve pour le compagnon de cette dernière. J'ai

même reçu des photos de « famille » où compagnons et amours d'une Lutine se retrouvent à la même table. Pour arriver à cette douce harmonie, il suffit d'appriivoiser l'idée que le plaisir n'est pas coupable mais ne vous donne aucun droit de propriété sur quiconque...

Il est tout de même étonnant que le déclenchement d'une guerre sur un mensonge d'État<sup>4</sup>, le pillage des ressources des pays pauvres, la mise au chômage de millions de travailleurs, la faillite du système financier ou la fraude fiscale suscitent moins de réactions scandalisées que le fait de dire : « Nous vivons plusieurs amours en même temps et en sommes heureux. »

## QUESTIONS

*1. Mon compagnon et moi sommes d'accord sur le Lutinage, mais cela ne m'empêche pas d'éprouver encore un sentiment de culpabilité lorsque je rentre à la maison après une nuit torride...*

Votre réaction est compréhensible, car la culture judéo-chrétienne dont nous sommes imprégnés considère le plaisir comme un péché et glorifie l'esprit de sacrifice. Choisir de penser à vous – *a fortiori* si votre compagnon passe la soirée seul – suscite inmanquablement un sentiment de culpabilité... qui s'amenuise au fil du temps, quand l'équilibre trouvé permet à chacun d'être heureux en couple ou ailleurs. Alors tout semble simple et on se demande comment on a pu auparavant se compliquer l'existence à ce point. Le sentiment de culpabilité n'est pas si altruiste qu'il y paraît : se sentir coupable, c'est aussi se considérer comme responsable du bonheur des autres, comme s'ils étaient incapables de s'assumer eux-mêmes. Une séquelle du désir de toute-puissance.

*2. Après une soirée dehors, je me sens enclin à montrer plus d'attentions à ma compagne. Serait-ce que je me sens coupable ?*

C'est possible, mais peut-être aussi lui êtes-vous reconnaissant d'avoir la liberté de vivre heureux sans limites, et avez-vous envie

de l'en remercier. Soyez sûr qu'elle apprécie vos attentions. Même si elle n'y croyait pas au départ, elle trouvera que les amours plurielles bonifient son compagnon !

*3. Je ne sors qu'avec des femmes célibataires car je supporte mal l'idée de fréquenter une femme mariée, avec le risque que son mari en souffre. Le problème est qu'étant marié moi-même, je me sens coupable quand je rentre tranquillement chez moi alors que mon amante va se retrouver seule...*

Adultère ou Lutin, l'homme marié peut provoquer des drames chez les amantes *back street* pendues au téléphone en attendant son appel. Cependant, elles souffrent moins avec un Lutin qui les prévient d'emblée qu'il les aime durablement mais ne les épousera pas, plutôt qu'avec un époux qui leur raconte pendant des années qu'il s'appête à divorcer ! Soyez loyal et clair avec vos amantes, puis laissez-les assumer leur vie.

*4. Ayant découvert l'un et l'autre que nous étions infidèles, mon compagnon et moi avons décidé d'être clairement des Lutins. Cela soulage ma culpabilité, mais, bizarrement, je ressens moins de plaisir que lorsque j'avais des liaisons cachées...*

Vous faites partie des femmes dont le plaisir repose en partie sur la transgression et la culpabilité, le besoin de sexe sulfureux et interdit. Vous trouvez excitant de braver un interdit ? Pour augmenter votre libido, inventez avec votre compagnon ou vos amants des jeux érotiques qui vous mettent en position de femme coupable avec une punition à la clé, des ébats où vous risquez de vous faire surprendre par des inconnus, ou des scénarios transgressifs qui vous pousseront dans vos retranchements. Dites-vous aussi que, même si vous avez opté pour le Lutinage, vous ne racontez pas le détail de vos ébats ni l'intensité de vos sentiments à votre compagnon. Il demeure donc en vous une part de mystère inaccessible... L'idée vous stimule-t-elle ?

5. *Je suis intellectuellement d'accord avec le Lutinage, mais j'angoisse à l'idée que mes copains le pratiquent, parce que dans ma famille, quand un homme trompait sa femme, il la quittait. Comment vaincre le poids de l'éducation et de la religion ?*

On ne vainc pas le poids de la religion et de l'éducation, on l'apprivoise peu à peu, comme on se défait d'une peur. Lutter de front contre un conditionnement négatif est voué à l'échec. Face à un garçon persuadé qu'une femme doit lui appartenir, vous vous épuiserez à discuter du bien-fondé du Lutinage. Mieux vaut privilégier des relations simples et douces où vous découvrirez le plaisir de rencontres qui ne font de mal à personne. Peu à peu, vous découvrirez que vous n'êtes pas seule dans cet état d'esprit. Avec des Lutins, vous vivrez des relations chaleureuses et non dramatiques et finirez par ne plus avoir peur du Lutinage. Si les hommes de votre famille quittaient leur épouse lorsqu'ils la trompaient, c'était peut-être aussi pour éviter les complications et le scandale liés à l'adultère. S'ils avaient eu la possibilité de conserver leur foyer tout en aimant ailleurs, il est probable qu'ils seraient restés. La majorité des hommes sont très attachés à la vie de famille et à la notion de couple. Du reste, beaucoup de Lutins mènent des liaisons parallèles calquées sur le modèle du couple, alors que les femmes cherchent plutôt à échapper à ce modèle – dont elles assument toujours l'essentiel des tâches matérielles – en vivant grâce au Lutinage des amours ludiques et exploratrices qui les équilibrent en aérant leur quotidien.

1. Il est intéressant que dans l'esprit de la Bible le travail soit une punition (travail vient d'ailleurs du latin *tripalium*, instrument de torture) et le paradis terrestre un lieu de bonheur où l'on vivait nu et sans travailler !

2. De plus, les religions monothéistes sont fondées sur la souffrance sur terre en attendant une hypothétique vie éternelle et heureuse après la mort.

3. Que les lecteurs et lectrices me pardonnent ce vocabulaire grossier et grandiloquent : il reproduit textuellement les termes de lettres qui m'ont été adressées.

#### 4. Les fameuses « armes de destruction massive en Irak ».

## Désir

Le Lutinage est une démarche de désir au sens psychanalytique du terme. Cette force du désir se rapproche sensiblement du *QI* des arts martiaux : une énergie vitale, assez puissante pour ne pas se laisser inhiber et permettre de réaliser ses rêves. Beaucoup de troubles dépressifs viennent du décalage entre la vie vécue et la vie rêvée. Or le premier symptôme de la dépression est la perte du désir : la libido et l'envie de faire l'amour s'effacent, puis c'est le désir de faire des choses et, dans les cas extrêmes, le désir de vivre.

Préserver sa capacité à désirer et réaliser ses vrais désirs, base du Lutinage, serait donc une bonne réponse contre la dépression. Encore faut-il identifier ses vrais désirs, ce qui n'est pas aisé, car il est difficile de démêler la part de ce qu'on est réellement et la part de ce que les autres ont désiré que vous fussiez. Un jeune adulte entre dans la vie active quasiment sans s'en rendre compte : bon élève, il a été orienté vers les classes préparatoires, cancre on l'envoie en LEP. L'un fera une grande école, l'autre un CAP de mécanique, l'un se mariera avec une jeune femme ingénieur, l'autre avec sa voisine de palier, l'un deviendra cadre dans une multinationale et fera travailler l'autre dans ses ateliers. À 40 ans, tous deux découvriront à l'occasion d'un épisode dépressif ou d'un accident cardiaque qui leur donneront à réfléchir qu'ils n'ont en réalité jamais choisi leur vie.

Pourquoi cette longue digression en apparence bien éloignée de la liberté amoureuse ? Parce que les Lutins ont très souvent choisi cette voie après une crise existentielle où ils se demandaient si leur vie correspondait véritablement à ce qu'ils souhaitaient. La liberté

amoureuse du Lutinage, qui n'a rien à voir avec une sexualité débridée, conduit à s'interroger sur les autres conditionnements acceptés sans y penser : si la jalousie qu'on m'avait présentée comme quasi biologique et insupportable se révèle parfaitement soutenable, qu'en est-il des autres désirs que j'inhibe ? À l'inverse, les difficultés rencontrées, les doutes, les hauts et les bas montrent aux Lutins que réaliser ses désirs n'est ni un chemin tranquille, ni une entreprise de destruction de tous les repères : les Lutins, à l'inverse de certains monogames capables d'abandonner leur famille du jour au lendemain parce qu'ils tombent amoureux ailleurs, évaluent la part du rêve et du réel dans leurs ressentis et respectent leurs engagements et leurs priorités. Ils oscillent entre une réjouissante spontanéité amoureuse et une lucidité vigilante qui les conduit à se poser des questions avant d'agir, à l'inverse de ce qu'on constate généralement, pas seulement en matière amoureuse.

Il va de soi qu'il existe des Lutins moins réfléchis et d'autres qui ne retiennent de ce mode de vie que l'opportunité d'entretenir des amours plurielles sans complications. Je décris ici le Lutinage abouti après une réflexion de trente-cinq ans. Il existe des étapes intermédiaires et diverses façons de le vivre, mais chacune est intéressante dès lors qu'elle a pour objectif de stimuler l'énergie du désir et de ne pas la diaboliser.

## QUESTIONS

*1. Le désir étant non maîtrisable, n'est-il pas dangereux de suivre ses rythmes et ses caprices ?*

Vous parlez du désir sexuel passionnel d'une relation débutante. Il est effectivement dangereux si vous faites des choix de vie importants sous son emprise. Voilà pourquoi, face à un amant fou d'amour (l'expression « fou » d'amour est d'ailleurs explicite), j'ai toujours répondu que j'adorais cette folie, que j'étais prête à vivre de fols instants, mais que pour les choix de vie qu'on me proposait

j'attendrai au moins deux ans. Certains fous d'amour ont fui, la majorité s'est transformée en amants au long cours.

## *2. Sans interdit, comment stimuler le désir ?*

Pour les Lutins et Lutines, l'interdit n'est pas un stimulant particulier. Leur stimulant est la curiosité, l'envie d'explorer le mode d'expression de chaque amant ou amante et de se découvrir différent(e) selon les partenaires. Leur désir relève aussi d'une capacité à jouer et à vivre leurs passions comme des instants magiques, hors monde, qui se passeraient « de l'autre côté du miroir ».

## *3. Comment savoir si on désire vraiment une personne ou si on a des motivations obscures ?*

Tout désir comporte des motivations obscures. Même si le Lutinage affirme que le désir est l'intérêt réel et sincère porté à l'Autre et une irrésistible envie de cette personne, ce désir comporte d'autres motivations inconscientes. Il peut servir à se rassurer sur sa capacité de séduction. Il peut être l'enjeu d'un rapport de forces dans le couple de Lutins, si l'un des partenaires cherche à tester la tolérance proclamée de l'autre. Il peut compenser un manque sexuel ou compenser la routine de la vie quotidienne... Il peut éveiller des parts obscures de sa sexualité, tapies dans l'inconscient. Peu importe que le désir ne soit pas aussi altruiste que le Lutinage le souhaiterait, l'essentiel est d'en avoir conscience et de s'interroger avec assez de lucidité pour ne pas s'aveugler sur ses sentiments, ni aveugler l'amant ou l'amante.

## *4. Comment le Lutinage peut-il aider à réaliser d'autres désirs inhibés que les désirs sexuels ?*

Le Lutinage libère de l'*a priori* extrêmement fort qui affirme qu'on ne peut aimer qu'une seule personne à la fois. Il prouve que cet *a priori* est fondé sur la peur, le besoin de posséder, le contrôle social ou la satisfaction narcissique mais pas sur le désir et encore moins l'amour. À partir du moment où vous prenez conscience que

ce qui vous faisait si peur et vous semblait impossible devient possible et source de bonheur, vous êtes disposé à affronter vos autres inhibitions et à tester si ce qui vous a freiné dans votre épanouissement était ou non justifié. Vous faites vôtre la phrase bouddhiste : « Ne crois rien de ce que tu n'as pas personnellement expérimenté. »

*5. Ne risque-t-on pas de se dégoûter de la sexualité si on la pratique dès qu'on en a envie ?*

On se lasse de la sexualité lorsqu'on fait l'amour sans désir. Le Lutinage n'est pas une consommation sexuelle effrénée, mais l'adaptation de sa vie sexuelle à ses désirs réels : parfois multiples, parfois uniques, parfois inexistantes. À des périodes franchement libertines peuvent succéder des périodes d'abstinence ou d'exclusivité sexuelle. C'est en cela qu'il est une vraie liberté : on ne remplace pas l'exigence de fidélité sexuelle par l'obligation de sexualité multiple, mais par une liberté fondée sur le respect de ses désirs et de ceux et celles avec qui on les partage.

*6. Après être tombée amoureuse d'un amant que je vois tous les mardis, mon désir de lui diminue déjà. Ce n'est plus comme au début alors que nous n'avons rien changé à nos ébats.*

La routine vient d'une insatisfaction dans votre relation, qui vous donne l'impression apparemment contradictoire que ce n'est plus comme au premier jour et que c'est toujours pareil ! Au-delà de l'entente physique, qu'est-ce qui vous lie, que faites-vous ensemble ? Un lien amoureux, même d'une torride sensualité, doit aussi se nourrir d'instantanés partagés et d'échanges intellectuels. Ce n'est pas la relation sexuelle qui fait routine, mais l'absence d'autres intérêts communs, le fait que la sexualité soit votre seul mode de communication depuis votre rencontre. Pour rester vivante, une relation ne doit pas rester comme au premier jour. Il est possible que cet homme n'ait rien d'autre à vous offrir et que votre relation s'éteigne d'elle-même, qu'elle évolue vers des rendez-vous plus espacés, ou que vous vous quittiez pour vous retrouver plus tard.

Les Lutins ne rompent pas brutalement, ils reconnaissent qu'une relation traverse une phase défavorable, pendant laquelle ils en profitent pour cultiver d'autres liens, et laissent la vie faire...

*7. Comment traverser les périodes de basse libido ou de fatigue, durant lesquelles je n'ai pas envie de faire l'amour avec des hommes que j'aime pourtant toujours.*

Le Lutinage cultive des liens bien au-delà de la sexualité. Continuez à vous voir et à échanger ensemble, sans vous priver de gestes tendres ou de caresses si vous en avez envie. Prévenez gentiment qu'en matière de libido, vous traversez une période de « basses eaux ». Vos amants l'accepteront s'ils ne se sentent ni rejetés ni responsables. Si certains ont du mal à vous voir platoniquement, ils prendront peut-être quelque distance, jusqu'à ce que revienne votre désir. Celui-ci fonctionne par cycles, avec des périodes de ressourcement indispensables, et des résurgences étonnantes. Continuez à prendre de leurs nouvelles pendant cet éloignement, les mots sont des caresses verbales essentielles pour entretenir les liens, et leur charge érotique n'est plus à prouver.

*8. Comment expliquer que ma libido est plus forte, y compris avec mon compagnon, depuis que j'ai des amants ? Pourtant, je devrais être « rassasiée » plus facilement !*

On dit que l'appétit vient en mangeant. Plus sérieusement, votre libido s'est sans doute épanouie parce que les amours plurielles vous ont libérée de certaines inhibitions et favorisent vos fantasmes. Elles vous ont en outre rassurée sur votre capacité à séduire et vous vous sentez plus « femme » qu'avant. Quant à être rassasiée... le désir est différent de l'appétit. On ne meurt pas d'inanition quand on ne fait pas l'amour, mais on ne souffre pas davantage d'indigestion quand on le fait beaucoup. Le désir ne survient d'ailleurs pas à heures fixes et ses variations sont davantage soumises au cerveau qu'aux organes sexuels.

## Diversité, ouverture

Du principe de diversité, la plupart des observateurs ne retiennent qu'une notion quantitative. Le Lutinage serait une accumulation de liaisons et un prétexte à une vie sexuelle pléthorique. C'est une erreur à double titre. La diversité Lutine s'oppose à l'unicité dans le même esprit que l'écologie : « *Pour que le monde progresse, David, il a fallu des scientifiques, des littéraires, des maçons, des cultivateurs, des aventuriers, des danseurs, et même des flics et des épiciers à blouse grise et crayon sur l'oreille. Pour qu'une vie s'épanouisse, je pense qu'il faut aussi des amours variées et qu'on ne peut pas abandonner son existence à un seul être, si brillant soit-il.*<sup>1</sup> » Si pour les Lutins chaque amour est unique, aucun ne peut prétendre à lui seul résumer le monde, pas plus qu'eux-mêmes n'ont la prétention de suffire à combler chacun de leurs amours. Ce qui semble évident dans tous les autres domaines de la vie – imaginerait-on se contenter d'un seul livre ou d'un seul morceau de musique pour combler ses appétits culturels ? – coince dans le domaine amoureux pour les questions de pouvoir et d'appropriation déjà évoquées. Ce qui coince n'est pas l'idée d'avoir d'autres relations sexuelles, les 40 % de conjoints adultères en conviendront, c'est l'idée que ces relations sont libres.

L'autre versant de la diversité tient à la façon dont le Lutin entretient des amours dont les composantes sont évolutives, sans règles autres que celles des désirs respectifs des amants. Il tient aussi à l'appétence qu'il montre pour l'environnement de ses amoureux ou amoureuses : le Lutin est une éponge qui s'imprègne avec volupté d'effluves inconnus, aime voyager et apprendre, découvrir

de nouveaux centres d'intérêt ou entreprendre des projets grâce à ce qu'il apprend avec ses amours.

« Alors ce sont plutôt des amis ? » s'écrient certains, qui conçoivent fort bien la richesse de ces relations en amitié, mais pas en amour. Oui, des amis... avec des plaisirs sexuels si le désir survient, comme une dimension supplémentaire à la communication qui s'instaure. « Conclure » n'est pas l'obsession du Lutin. Pour lui, la sexualité ouvre un nouveau dialogue au lieu d'être l'aboutissement d'une stratégie de séduction.

## QUESTIONS

*1. Multiplier les amours ne risque-t-il pas d'en faire des relations superficielles ?*

C'est une idée fautive de croire que les Lutins passent leur temps à accumuler les conquêtes. Certains ont moins de relations amoureuses que des couples qui s'affirment fidèles ! Le Lutinage signifie simplement qu'au cours d'une vie, on désirera forcément des personnes qui nous séduisent et qu'il n'est pas interdit de répondre à ce désir lorsqu'il est réciproque. Si les Lutins semblent avoir beaucoup d'amours dans leur besace, c'est qu'ils sont généralement fidèles et gardent des liens plus ou moins fréquents ou réguliers avec la majorité des personnes qu'ils (elles) ont aimées. Certains Lutins se sont connus au lycée, se sont vus étudiants, mariés, divorcés parfois, puis parents et même grands-parents. Entre deux Lutins, le lien est parfois plus ancien qu'avec leur compagnon ou leur compagne officiels.

*2. Combien de relations peut-on mener simultanément ?*

Si vous êtes enclin à des liaisons amoureuses suivies qui exigent beaucoup de temps et de présence auprès de chaque personne, vous en limiterez naturellement le nombre. Si vous entretenez des relations durables sans forcément voir très souvent vos amants ou amantes, vous en aurez davantage, au même titre qu'on peut avoir

plusieurs amis sans forcément les rencontrer chaque semaine. Certaines amours s'éloignent au fil des déménagements, des mariages ou d'autres circonstances de la vie, puis reprennent. D'autres n'ont qu'une durée fugace. Les Lutins restant minoritaires dans la population, un certain nombre d'amant(e)s s'éloigneront faute de pouvoir partager ce choix de vie. Cette question du « combien » se règle finalement sans difficultés, et s'adapte aux vies des uns et des autres. Une configuration peut cependant poser problème : celle de la double vie où un homme – c'est le cas le plus fréquent – a une compagne et une amante et se partage entre les deux couples, car les deux relations ne sont plus alors différentes et complémentaires, mais similaires et potentiellement concurrentes.

*3. Les Lutins ne sont-ils pas tout simplement égoïstes, uniquement axés sur la satisfaction de leurs désirs ?*

Il peut y avoir des égoïstes, comme dans tout autre groupe de population, mais j'ai constaté que Lutins et Lutines sont plus souvent des parents attentifs, des amoureux de la nature, et surtout des curieux de tout : art, politique, spiritualité, voyages... comme si le fait d'être débarrassés d'angoisses amoureuses inutiles les rendait disponibles au reste. Le Lutinage stimule l'amour de la vie dans tous ses aspects. Si la joie de vivre est égoïste, alors ils sont égoïstes, mais cette joie étant contagieuse<sup>2</sup>, ils devraient participer au bonheur de leur entourage plus que les aigris.

*4. Le désir ne risque-t-il pas de s'affadir si on le disperse sur plusieurs personnes ?*

Le désir, comme l'amour, n'est pas une denrée dont on prive une personne quand on en donne à une autre. Celui que vous éprouvez pour l'un sera différent du désir ressenti avec un autre. Le premier ne sera pas altéré par le second, sauf si vous avez succombé aux charmes de ce dernier parce que votre désir pour le premier avait déjà disparu. L'inverse peut même arriver. Votre libido assoupie par la lassitude peut se réveiller, et votre compagnon, comme vos amants, bénéficier de ces élans nouveaux.

### 5. *Y a-t-il des personnes prédisposées au Lutinage ?*

Le concept de prédisposition sous-entend une détermination génétique, et, de fait, les scientifiques ont cherché le gène de l'infidélité comme celui de l'homosexualité ! Celui que des chercheurs suédois ont un peu hâtivement surnommé « gène de l'infidélité » s'exprime effectivement davantage chez les célibataires, les hommes ayant des maîtresses et sans doute les amoureux pluriels que chez les monogames exclusifs. Toutefois, en regardant l'étude de plus près, on s'aperçoit que ce gène dit « de l'infidélité » n'a rien à voir avec la sexualité, mais exprime en fait l'attrait pour la nouveauté et une grande curiosité intellectuelle. Il est probable qu'on le trouverait assez largement exprimé chez les chercheurs, les artistes et les créateurs. Cependant, affirmer qu'il existe un gène de l'infidélité avec tous les présupposés péjoratifs de la chose n'est pas anodin. Imaginez que l'étude ait titré : « *Les monogames se caractérisent par un manque de curiosité intellectuelle et une difficulté à assumer les changements, tandis que les personnes qui mènent des amours plurielles expriment génétiquement ces deux qualités.* » Le résultat aurait eu une tout autre connotation morale !

L'environnement joue aussi un rôle dans les choix amoureux : les jeunes polyamoureux d'aujourd'hui bénéficient d'une contraception efficace, d'une information sexuelle que n'avaient pas les générations précédentes, des apports du féminisme et de l'envie d'inventer d'autres relations amoureuses que celles de leurs parents, qui ont si souvent abouti au divorce.

S'il y a une prédisposition au Lutinage, elle résulte de la combinaison de ces divers facteurs : un jeune homme autonome et curieux de tout, dont les parents ont divorcé et qui bénéficie d'une bonne confiance en lui a de bonnes chances de devenir un Lutin heureux !

6. *Pourquoi aller voir ailleurs alors que la liberté sexuelle autorise les couples à faire toutes les expériences, à acheter des*

*sex-toys, etc. ?*

Le Lutinage ne se limite pas à la sexualité. Les Lutins ne vont pas « voir ailleurs » pour combler un manque mais pour rencontrer des êtres et découvrir leur univers, y compris sexuel. Le désir est le moteur de leur existence. Or, pour le désir, ni les jouets sexuels, ni l'échangisme, ni la technicité ne jouent un grand rôle, alors que les rencontres, la découverte et la curiosité sont essentielles.

[1.](#) F. Simpère, *Les Latitudes amoureuses*, Blanche, Pocket.

[2.](#) Fin 2008, une étude scientifique a conclu que le bonheur et les attitudes positives d'un individu ont un effet bénéfique sur son entourage proche.

## Égalité

Le principe d'égalité entre les partenaires est assurément le plus novateur dans le Lutinage, et le plus difficile à faire admettre. En effet, si les démocraties occidentales affirment l'égalité entre hommes et femmes dans de nombreux textes, la réalité montre que les femmes restent moins bien traitées, sur le plan économique comme dans l'organisation familiale. Certains pays continuent du reste à opprimer physiquement et/ou moralement les femmes. À l'inverse, dans les sociétés matriarcales, c'est la suprématie de la femme qui est affirmée, contre l'homme.

Le Lutinage se fonde sur l'égalité et le refus de la domination d'un sexe sur l'autre<sup>1</sup>. Il considère que les femmes doivent disposer des mêmes droits, mêmes désirs et mêmes libertés que les hommes, mais que cette égalité ne signifie en aucune façon identité. Masculinité, féminité, hétéro, homo ou bisexualité, voire androgynie constituent des éléments de la personnalité de chaque individu, importants mais non déterminants, que chacun exprime à sa guise.

Ce principe d'égalité se retrouve aussi dans l'idée que les relations entre Lutins ne sont pas hiérarchisées. Il n'y a pas de relation meilleure ou plus importante que l'autre au niveau amoureux, il y a des relations de nature différente, avec des projets différents. Un couple se constitue autour d'un projet de vie qui comporte des engagements, mais chaque membre du couple – ou des couples car certains Lutins et Lutines engagent des projets avec plusieurs personnes – reste autonome.

Cette égalité se manifestait harmonieusement dans la vie d'un homosexuel que j'ai rencontré, qui avait des relations amoureuses

avec l'homme dont il partageait le quotidien, avec une fille prête à concevoir avec lui l'enfant dont il rêvait, plus son associé avec lequel il partageait la gestion de leur entreprise et des amours quelque peu déjantées, sans oublier quelques partenaires plus fugaces.

Utopie que cette liberté/égalité dans un domaine comme l'amour, traditionnellement traversé par des conflits de pouvoir et des rapports de dépendance ? *A priori* oui, mais l'Utopie vaut la peine d'être vécue, lorsqu'on constate à quel point elle rend plus harmonieux et stables les rapports amoureux. Quand l'Utopie commence à se répandre, comme cela arrive à présent, elle devient une réalité qui n'a pas pour ambition de s'imposer à tous, mais d'offrir la possibilité d'aimer autrement. Avec moins de violence et plus d'épanouissement.

## QUESTIONS

*1. Les hommes ne sont-ils pas plus indépendants et doués pour le Lutinage que les femmes, jalouses et sentimentales ?*

Si j'en crois les lettres reçues et les réactions sur les forums consacrés aux amours plurielles, c'est l'inverse. Les femmes sont séduites par le Lutinage parce qu'il n'exclut pas la dimension sentimentale d'une relation, et elles comprennent très bien qu'un homme ait des désirs multiples, sans doute parce que depuis que le monde est monde l'adultère au masculin, ainsi que la polygamie dans certains pays, ont accredité cette idée. En revanche, si les hommes aiment évidemment l'idée d'adultères autorisés... pour eux, ils ont plus de mal à se défaire de leurs réflexes possessifs.

*2. Pourquoi certains hommes sont-ils gênés par une compagne Lutine et parfois même agressifs ?*

Beaucoup d'hommes fantasment sur les femmes fatales et les séductrices mais acceptent difficilement que leur compagne et *a fortiori* la mère de leurs enfants puisse être cette amoureuse ardente

et plurielle. C'est l'éternelle dichotomie entre « la *mamma* et la *puta* ». Ils fantasment sur les désirs de leur femme qu'ils voudraient être seuls à combler et se demandent ce que l'Autre a de plus qu'eux. La compétition virile des mâles reste une réalité fortement ancrée... Ils ont aussi du mal à admettre une parfaite égalité des sexes, dans laquelle, très clairement, ils perdent leur domination ancestrale. Cependant les jeunes hommes ont beaucoup évolué sur ce point. Ils découvrent qu'ils ont à gagner à vivre avec des compagnes autonomes et bien dans leur peau, qui ne les aimeront pas par intérêt matériel ou dépendance psychologique, mais parce qu'elles les trouvent beaux, intelligents et bons amants !

*3. Je mène de front plusieurs liaisons et suis considéré comme un séducteur, alors que si j'étais une femme, je serais critiquée, voire insultée. Ce qui gêne dans le Lutinage n'est-il pas l'égalité entre hommes et femmes ?*

Effectivement, l'égalité entre hommes et femmes est un point très sensible. La polygamie, admise dans de nombreux pays, est très majoritairement une polygynie qui autorise les hommes à avoir plusieurs épouses, alors que la polyandrie demeure une exception. En Occident, bien que la monogamie soit le régime légal, les séducteurs multiples dans les milieux politiques ou artistiques ont plutôt bonne presse, alors qu'une chanteuse aux nombreux amants est immédiatement qualifiée de « croqueuse d'hommes » avec une connotation péjorative. Les séductrices sont acceptables si elles se montrent scandaleuses et sexuellement hors normes<sup>2</sup>. En revanche, si comme les Lutines elles affichent naturellement leurs désirs, sans mener une vie tapageuse, elles déstabilisent beaucoup d'hommes, effrayés à l'idée que leur compagne pourrait s'identifier à ces femmes qui n'ont pas l'air anormales.

*4. Mon compagnon m'a trompée pendant que j'étais enceinte. Je l'ai découvert par hasard et en ai souffert, mais j'ai surmonté ma jalousie et notre couple en est sorti renforcé. Depuis, je suis tentée*

*par le Lutinage mais mon compagnon ne veut pas en entendre parler. Je me sens flouée...*

Vous l'êtes, puisqu'il s'accorde des faveurs qu'il vous refuse. Vous avez fait preuve d'une grande maturité en réfléchissant aux raisons de son infidélité et en en faisant un élément d'évolution de votre couple. Lui n'a pas fait le même chemin et n'admet pas que vous soyez son égale. Le Lutinage suscite d'ailleurs une franche hostilité chez les machos pour qui le goût du pouvoir mâle domine. Si votre compagnon refuse tout dialogue et *a fortiori* s'il devient menaçant, prenez vos distances pour réfléchir au devenir de cette relation, au besoin en vous faisant aider.

*5. Comment faire si je n'ai pas d'amant à un moment où mon compagnon vit plusieurs relations (ou l'inverse) ?*

Surtout, ne sautez pas sur le premier venu pour rétablir l'équilibre, sauf si ce premier venu vous plaît vraiment ! Un couple de Lutins est égalitaire, cela ne signifie pas que les partenaires doivent avoir les mêmes rythmes amoureux. Si vous vivez mal ce déséquilibre ponctuel, parlez-en à votre compagnon, non pour lui demander de ne pas sortir, mais pour exprimer ce que vous ressentez : solitude, crainte de ne pas plaire, ou même jalousie. À lui de tenir compte de vos ressentis pour organiser ses sorties. Si par fierté (« je ne veux pas montrer que je me sens seule ») ou par principe (« je ne veux pas attenter à sa liberté ») vous vous faites souffrir, il ne vous reste qu'à assumer votre choix. Cependant, il est important de ne pas se blinder et de savoir exprimer ses faiblesses. On devient plus fort lorsqu'on accepte ses limites, et vous avez tout à gagner à ne pas jouer les rocs impassibles.

*6. Le principe d'égalité m'oblige-t-il à consacrer le même temps à chaque homme ?*

Absolument pas. L'égalité n'est pas l'identité. Chaque relation étant unique, il n'y a pas lieu d'avoir un modèle standard. Vivez en fonction de vos désirs, de leurs désirs et de vos temps disponibles respectifs, en gardant à l'esprit que le lien qui vous unit aux hommes

que vous aimez n'est pas fait que du temps passé ensemble mais aussi des pensées que vous avez pour eux lorsqu'ils sont absents.

[1.](#) Excepté lors de jeux sexuels dont Lutins et Lutines connaissent la dimension ludique, qu'ils ne transposent pas dans la vie quotidienne.

[2.](#) Cf. le succès du livre *La Vie sexuelle de Catherine M.*, Seuil.

## Ego, jalousie, pouvoir

*« Dès qu'on est amoureux, le compte à rebours commence, on est heureux, on se croit en sécurité mais c'est déjà la tendre guerre.... Des couples qui se sont aimés au point de vivre ensemble et de faire des enfants sont capables de se haïr avec une force inouïe lorsqu'ils divorcent, de ressortir des griefs vieux parfois de quinze ans ou plus... On préfère parler d'amour et de partage, (mais) la grande escroquerie du couple, c'est de ne pas révéler qu'en s'unissant, chacun s'est amputé d'une part de lui-même et n'aura de cesse de la retrouver au prix d'un affrontement quotidien avec l'autre ; tout être humain n'a qu'une obsession : se sentir exister, l'ego est mille fois plus puissant que l'amour, ne s'en détachent vraiment que les saints ou Bouddha, mais pour y parvenir la plupart ont vécu solitaires<sup>1</sup> ! »*

Cette tirade au cœur d'un roman érotique ne m'est pas venue par hasard. Elle m'a été inspirée par les confidences d'un ami aujourd'hui décédé, qui a aimé sa femme durant les quarante-cinq ans de leur union. Il me raconta un jour qu'à propos d'un grief mineur, celle-ci s'était soudain lancée dans un réquisitoire impitoyable contre lui, rappelant des faits qui l'avaient blessée datant pour certains de plus de quinze ans. Il me dit son effarement à constater que cette femme qui l'aimait, qu'il aimait, avait consigné ses griefs dans sa mémoire avec une précision terrifiante, comme si elle prévoyait qu'un jour elle en aurait besoin pour l'abattre. « On conçoit qu'un adversaire ou un concurrent fourbisse des armes contre soi, me dit-il, mais son compagnon, sa compagne : c'est effrayant ! Je la regardais tandis qu'elle parlait et je me disais :

m'aime-t-elle ou me déteste-t-elle ? » Les deux sans doute. Un rapport de couple est ambivalent entre amour et haine, les magistrats en charge des affaires de famille sont payés pour savoir combien les rapports de force parfois violents régissent la vie des couples.

Comment en serait-il autrement dans une structure qui fut conçue en droit français comme foncièrement inégalitaire ? La femme célibataire était majeure dans le code Napoléon, la femme mariée mineure, soumise à l'autorité de l'époux. Il a fallu attendre 1946 pour que les femmes obtiennent le droit de vote en France, 1965 pour qu'elles aient l'autorisation de travailler et d'avoir un compte en banque sans l'autorisation écrite du mari, décembre 1967 pour que la loi Neuwirth autorise enfin la contraception. Autant dire que l'autonomie féminine date d'hier à peine et résulte de décennies d'action des féministes qui luttaient pour exister à égalité avec les hommes tandis que ceux-ci s'accrochaient à leurs privilèges. L'ego des femmes à l'époque ? Nié. L'ego des hommes ? Existant uniquement dans un rapport de domination sur l'autre moitié de l'humanité. Autre moitié de l'humanité qui acceptait cette soumission au nom de l'amour. Car l'habileté suprême des rapports hommes/femmes pendant des siècles et aujourd'hui encore est de persuader les femmes que se perdre par amour, se consumer dans la passion est une destinée hautement romantique et enviable, tandis que les féministes sont présentées comme des « mal baisées » avec du poil aux pattes ou pire : des intellectuelles.

On ne s'étonnera pas que dans un tel contexte certaines femmes soient devenues hostiles aux hommes, tandis que certains jeunes hommes, déconcertés par les revendications énergiques de leurs compagnes, gémissent : « Mais que veulent-elles ? » et fassent les beaux jours des magazines qui titrent sur le malaise masculin et les problèmes d'identité virile.

Le Lutinage bouleverse la donne en prônant des rapports amoureux fondés non plus sur la rivalité hommes/femmes mais sur le désir réciproque des femmes et des hommes, dans une totale égalité des sexes et sans rapport de propriété ni de domination. Ce n'est plus une révolte féministe, c'est une révolution qui repose non plus

sur l'idéalisation de l'amour et du couple, mais sur l'existence assumée d'un ego féminin et d'un ego masculin complices et autonomes.

Pour réussir cette révolution, il est indispensable de cultiver la confiance en soi et l'humilité, signes d'un ego équilibré. L'arrogance des mégalomanes dissimule généralement un chronique manque de confiance en eux.

Concrètement, la confiance en soi consiste à avoir conscience de ses atouts sans fausse modestie, tandis que l'humilité permet de reconnaître avec sérénité que si on est une personne de qualité, on ne possède pas toutes les qualités. Un individu à l'ego équilibré n'attend pas d'exister dans le regard des autres, il sait qu'il existe. Il s'intéresse aux autres pour ce qu'ils sont et non pour se mirer dans leurs yeux admiratifs. On est ici à l'opposé du registre de la passion où ce qui compte est le reflet idéalisé de soi qu'on cherche dans le regard de l'amant ou l'amante. La plupart des difficultés et des blessures éprouvées au début du Lutinage ont pour base un affrontement d'ego, symbolisé par la jalousie : qu'il est dur parfois d'accepter que son compagnon ou sa compagne éprouve des désirs sur lesquels on n'a pas prise, d'accepter de perdre cette toute-puissance dont rêvent les enfants et les amoureux.

Les êtres ne sont pas égaux face à l'ego. Celui-ci se construit avant même la naissance : les travaux en neurologie prénatale montrent que dès la 27<sup>e</sup> semaine de grossesse le cerveau du fœtus est sensible au stress et aux émotions de sa mère et à la voix de son père<sup>2</sup>. Le socle affectif des premières années et l'environnement social plus ou moins accueillant, plus ou moins sécurisant, jouent un grand rôle dans la construction de la confiance en soi et d'un ego paisible. En revanche, un manque comme un excès de stimulations, ou un environnement sécuritaire qui présente toute expérience nouvelle comme potentiellement dangereuse altèrent la confiance en soi et ne favorisent pas la curiosité intellectuelle et l'ouverture aux autres. Cependant, tout être humain ayant des capacités à surmonter les obstacles, on peut apprivoiser son ego et apprendre peu à peu à

ne pas se laisser dominer par lui. Le Lutinage est un excellent cadre d'apprentissage puisqu'il apprend à ne pas se croire unique et rassure par la création de liens chaleureux et durables. Par ailleurs, il rend à chacun des partenaires la part d'autonomie dont le couple l'a amputé puisqu'il donne droit à une vie personnelle dans laquelle l'Autre n'entrera que s'il y est convié. Il permet non seulement les amours plurielles, mais aussi la possibilité de voyager et sortir seul(e), d'avoir des activités propres, de ne pas toujours suivre les rythmes biologiques de son ou sa partenaire (heures des repas, du coucher) et de ne pas répondre aux questions « D'où viens-tu ? » ou « À quoi penses-tu ? ». Bref, de conjuguer  $1 + 1 = 3$  : toi, moi, le couple, et non le fusionnel  $1 + 1 = 1$ .

## QUESTIONS

*1. Comment peuvent se manifester les problèmes d'ego dans un couple de Lutins d'accord sur le principe ?*

L'autonomie de leur compagne reste un apprentissage difficile pour les Lutins héritiers d'un machisme ancestral. Qu'ils refusent fièrement d'exprimer leur anxiété devant les amours de leur compagne, ou qu'ils fassent de la surenchère en accumulant les conquêtes pour prouver qu'ils séduisent autant sinon plus qu'elle, ils s'enferment dans un rapport de force épuisant pour les deux partenaires, et contraire à l'esprit du Lutinage.

Les Lutines peu sûres d'elles peuvent avoir du mal à croire que leur compagnon les aime toujours quand il tombe amoureux d'une autre, et lui demander sans cesse des preuves d'amour. Il peut aussi leur arriver de se jeter sans désir dans les bras d'un amant pour se rassurer sur leur pouvoir de séduction et défier leur compagnon.

Ces difficultés s'amenuisent avec les années, quand le lien du temps et les tempêtes traversées sans naufrage rendent les Lutins sûrs de leur choix de vie et confiants en eux. Des conflits peuvent encore surgir, mais on est de plus en plus assuré de sa capacité à les surmonter et, surtout, on a admis que les difficultés font partie de la

relation amoureuse. On a appris à dialoguer, à s'éloigner s'il le faut et à ne pas réagir de façon pulsionnelle. On s'applique à écouter et comprendre le point de vue de l'autre, tout en sachant exprimer son point de vue inverse.

*2. Mon compagnon affirme que cela le dégoûterait de me toucher, même plusieurs jours après, s'il savait que j'ai été touchée par un autre homme.*

Vous êtes une Lutine et s'il le sait ou le pressent, sa remarque est peut-être une façon de vous demander : « Ne me raconte rien, ne me dis jamais que tu as fait l'amour avec un autre homme », parce qu'il sait que son ego n'est pas encore apte à le supporter. Sa jalousie viscérale et peu maîtrisable, fondée sur l'idée que le plaisir d'une femme la souille, vient peut-être de sa culture et de son éducation. Certaines religions regorgent de références à la femme impure, qu'elle soit salie par le sang des règles ou le regard d'un homme. Votre compagnon est peut-être inconsciemment imprégné de ces références.

*3. Les récits de ses aventures m'irritent et j'ai demandé à mon compagnon de ne plus me les raconter. Il prétend que je suis jalouse et semble même s'en réjouir...*

Votre compagnon a du mal à comprendre qu'on puisse aimer sans être jaloux, et votre absence de jalousie l'insécurise. Il cherche à provoquer chez vous une réaction épidermique qui le rassurerait. Vous êtes tout à fait en droit de ne pas vouloir entendre le récit

de ses amours, qui appartiennent à sa vie privée et pas à la vôtre. Peut-être aussi vous raconte-t-il tout, sous prétexte de transparence et de confiance, pour quémander votre aval et se déculpabiliser. Dites-lui qu'il n'a pas à vous raconter ce qu'il fait comme un garçonnet qui demande l'assentiment de sa mère. S'il persiste, vous risquez de perdre votre désir de lui, non pour une question de jalousie, mais parce qu'en vous enfermant dans ce rôle de mère et confidente, il transforme votre amour en relation incestueuse !

4. *Quand je vois ma compagne se faire belle pour aller dîner avec un autre, je suis partagé entre le bonheur de la voir si épanouie et un petit pincement au cœur. Serais-je encore un peu jaloux ?*

Bien sûr, vous êtes encore jaloux et ce n'est pas grave du tout. Quand votre compagne se fait belle pour une soirée amoureuse, c'est comme si elle vous donnait à lire la première page d'une superbe histoire dont vous ne pouvez pas lire la suite. Il y a de quoi être un peu frustré ! Cependant, votre bonne nature de Lutin vous permet d'être également ravi qu'elle vive une soirée qui la comble. Se réjouir du bonheur des êtres aimés, que ce bonheur se réalise avec ou sans eux, est le credo des Lutins, mais il faut du temps pour y arriver pleinement.

5. *Pourquoi mon amant veut-il savoir si j'en ai d'autres que lui, alors que nous avons des rapports protégés et que lui-même aime plusieurs femmes ?*

Cette demande montre que les questions d'ego ne concernent pas que le couple mais également les amant(e)s. Votre amant trouve sûrement plus naturel pour lui que pour vous d'être amoureux pluriel ! Il

aimerait sans doute entendre que vous n'avez que lui en plus de votre compagnon, ou qu'il est votre amant préféré. Peut-être sera-t-il rassuré d'entendre qu'il est l'homme de votre vie lorsque vous êtes ensemble, que l'amour que vous lui portez est unique même s'il n'est pas exclusif, et que la mise en compétition des amants est un sport amoureux que vous ne pratiquez pas.

6. *Mon compagnon a tenu à me présenter une de ses amantes. J'ai été très aimable, elle pas du tout. Comment aurais-je dû réagir ?*

Vous aviez la position dominante de la compagne, celle qu'*a priori* votre compagnon a choisie pour son projet de vie. Jusqu'ici, vous restiez quelqu'un d'abstrait pour son amante et elle pouvait fantasmer sur l'idée de vous remplacer. En vous voyant aimable et

sûre de vous, elle a réalisé qu'elle ne pouvait pas prendre votre place qu'elle trouve évidemment meilleure puisqu'elle ne l'a pas ! On convoite toujours ce qu'on ne possède pas. Il n'aurait servi à rien de réagir à sa maussaderie. En revanche, votre question justifie l'idée que mieux vaut ne pas mélanger l'univers familial et les amours plurielles, qui sont deux mondes différents.

*7. Pourquoi mon compagnon ne supporte-t-il pas l'intimité que j'ai avec un ami alors qu'il admet très bien mes amants ?*

Cette question montre que le passage à l'acte sexuel n'est pas forcément LA barrière qui sépare une relation permise et une relation interdite. Celle-ci se situe plutôt du côté de l'instinct de possession et de son corollaire, le besoin de contrôle. L'amour que vous portez à votre ami est d'autant plus étrange pour votre compagnon qu'il n'a pas besoin de sexe pour vous combler. L'amitié platonique entre un homme et une femme perturbe certains hommes, qui ne s'imaginent pas eux-mêmes capables de résister à la tentation et fantasment sur cette mystérieuse intimité. Cela étant, la nature des liens que vous nouez vous regarde et vous n'avez pas à en rendre compte. Chacun a sa façon de vivre le Lutinage. D'autres hommes seraient perturbés par les amants de leur compagne et pas par leurs amis hommes.

*8. Comment savoir si un homme s'intéresse vraiment à moi ou uniquement au fait que je dois être « un bon coup » ?*

Au départ vous ne le saurez pas et peu importe, car la phase de séduction et de désir est un pur bonheur, sous réserves de ne pas fantasmer immédiatement sur LE grand amour. Vous saurez si votre amant s'intéresse à vous lorsque la relation se poursuivra et qu'il lui arrivera de vous voir sans nécessairement passer à l'acte, et de vous téléphoner juste pour demander si vous allez bien.

*9. Une femme amoureusement libre est-elle une chance ou un danger pour l'ego d'un homme ?*

Cela dépend des hommes et de leur confiance initiale en eux. Les hommes qui ont besoin de rencontrer de la résistance pour se sentir forts sont déstabilisés par une Lutine qui ne rentre pas dans leurs scénarios de séduction et n'hésite pas à faire le premier pas vers eux. Un homme qui n'envisage qu'un couple monogame, tout comme un grand jaloux, sont perturbés par une Lutine. Les autres sont plutôt séduits par sa joie de vivre, par sa fidélité à ses amants comme à ses ex et par l'intérêt réel qu'elle manifeste à chacun des hommes qu'elle aime, même si certains rêvent d'être reconnus comme le préféré ou le meilleur...

*10. Au fil de mes amours, j'ai acquis un tel recul et une telle sérénité par rapport à ce qui met sens dessus dessous mes contemporains : la tromperie, la jalousie, la rupture, que je n'arrive plus à les prendre au sérieux.*

Votre expérience vous a appris à relativiser, c'est une chance et un atout dans votre existence. Sous réserve que cette légère condescendance qu'on entend dans votre question ne soit pas un nouveau piège de l'ego : regardez comme je vous suis supérieure, moi la Lutine qui ai tout compris de l'amour ! Admettez que chacun a son rythme et son fonctionnement amoureux propres et que celles et ceux qui ressentent des chagrins sont sincères, même si leur drame vous semble dérisoire.

*11. Dans ce travail sur l'ego, y a-t-il des moments de doutes, des interrogations philosophiques ou existentielles ?*

Non seulement il y en a, mais il est important de s'interroger sur ses motivations. Choisit-on les amours plurielles parce qu'on éprouve un intérêt réel pour les hommes et les femmes que l'on va pouvoir rencontrer sans culpabilité, ou pour se prouver qu'on est séduisant en multipliant les conquêtes ? Le Lutinage est-il un véritable choix de vie, ou une façon de cultiver l'illusion qu'on est marginal, pas comme les autres, capable plus que les autres de vivre une vie intense ? En d'autres termes, est-on Lutin pour soi ou pour éblouir les autres ? Est-on vraiment heureux d'aimer au pluriel, ou

ce choix reflète-t-il un désir d'échapper à la routine conjugale, de combler un manque affectif, d'oublier le temps qui passe ? En bref, est-on dans un authentique désir ou dans la distraction pascalienne ? Sans réflexion sur ces questions, on risque un jour de se déprimer : « À quoi bon tout ça ? » ou d'avoir très peur de vieillir et de ne plus séduire.

[1.](#) In F. Simpère, *Ce qui trouble Lola*, Blanche, Pocket.

[2.](#) Qu'en est-il des prématurés passant plusieurs semaines en couveuse ou des bébés fabriqués par une mère porteuse ?

## Enfants

Les enfants représentent un élément crucial dans la vie des Lutins. Crucial parce que, si la liberté amoureuse est à la rigueur tolérée dans un couple sans enfants qui pourra se séparer facilement en cas de conflit, un père et une mère Lutins perturbent tous les repères moraux : comment faire coïncider la respectabilité du statut parental et les fantasmes de débauche et d'irresponsabilité que fait naître dans l'inconscient collectif l'idée de liberté amoureuse ? Cruciale est aussi la question des enfants pour les Lutins, parce qu'elle les oblige à des choix difficiles, comme pour une femme de décider qui sera parmi ses amants le père de ses enfants, ou pour un homme de refuser à une amante l'enfant qu'elle désire de lui, s'il n'est pas certain de vouloir en assurer l'éducation. Des amants délicieux, on en trouve presque à la pelle. Il est beaucoup plus ardu de rencontrer un homme dont on pense qu'il restera un bon père même en cas de séparation, un homme avec qui on envisage de partager non seulement les plaisirs de l'existence mais aussi quelques soucis – car, si merveilleux soient-ils, les enfants signent la fin de l'insouciance tant on a envie qu'ils soient heureux et peur de ce que la vie leur réserve –, un homme enfin qui partage l'idée que, quels que soient les aléas et les caprices de leurs désirs, les adultes doivent les assumer en y mêlant le moins possible les enfants. Bref, les Lutins ne font pas des enfants à la légère : ce sont des parents attentifs, aimants et peu possessifs. Ils ne sont pas du genre à reporter sur leurs enfants leurs frustrations, puisqu'ils se sont appliqués à ne pas être frustrés ! Ils aiment laisser à leur progéniture autant d'autonomie que celle dont ils disposent eux-mêmes, tout en

étant présents quand leurs enfants en ont besoin. Ce n'est pas un hasard si j'ai reçu tant de photos d'enfants de Lutins dans mon courrier, et si une grande partie des questions qui m'ont été posées concernent les enfants.

## QUESTIONS

*1. Vais-je continuer à plaire aux hommes pendant ma grossesse ?*

Il est probable que vous leur plairez sans peine jusqu'à ce que votre grossesse soit visible, d'autant plus que vous aurez jusqu'au quatrième mois des seins plus épanouis et un éclat particulier. Au-delà, la grossesse rend certains hommes réticents et en attire d'autres, pour qui ce signe évident de féminité est un puissant stimulant du désir. Enfin, après le 6<sup>e</sup> mois, il est probable que votre propre désir se mettra en veilleuse.

*2. Je viens d'accoucher et mon attention est centrée sur le bébé. L'arrivée d'un enfant signe-t-elle la fin des amours plurielles ?*

Pour un temps en effet, votre priorité n'est plus vos amours plurielles, car vous êtes passionnée par la découverte de votre enfant. De plus la fatigue de l'accouchement, le manque de sommeil et l'impression d'être quelque peu débordée par les événements vont vous faire traverser une période mitigée, où vous oscillerez entre la joie d'avoir fondé une famille et la nostalgie de vos « années folles », avec le sentiment que celles-ci appartiennent au passé. Cette dichotomie, qui vous renvoie à l'idée que vous avez toujours combattue qu'en faisant un choix vous avez renoncé à tous les autres, peut même vous causer un vrai malaise, que votre entourage s'empressera de mettre sur le compte d'une dépression *post partum*. Jusqu'au jour où vous vous surprendrez à regarder à nouveau les hommes avec l'œil d'une femme désirante et où vous vous rendrez compte que vous retrouvez vos élans d'antan. Le désir s'estompe à certains moments de la vie et renaît ensuite, et ces fluctuations ont

lieu tout au long de l'existence. Quand on l'a expérimenté, on ne s'effraie plus d'une baisse de libido et on ne raisonne plus en « début, milieu et fin », mais en perpétuels renouvellements.

*3. À présent que je suis mère, mes amants, dont certains sont déjà gênés que je sois mariée, ne vont-ils pas avoir encore plus de scrupules à entretenir des relations intimes avec moi ?*

La gêne de vos amants par rapport à votre mari vient de ce qu'ils s'identifient à lui. Surtout s'ils ne sont pas Lutins eux-mêmes, ils se sentent coupables de lui « infliger » quelque chose que de leur côté ils ne supporteraient pas. À l'inverse, le fait que vous soyez devenue mère les rassure sur votre normalité et vous rend plus proche, plus accessible. Il y a fort à parier que votre enfant n'altérera pas vos relations amoureuses, surtout si vos amants sont eux-mêmes pères. Attendez-vous même à ce que les conversations tournent parfois autour de vos enfants et des leurs au lieu d'être exclusivement centrées sur vos amours !

*4. L'une de mes amantes, angoissée par « l'horloge biologique », voudrait que je lui fasse un enfant et jure qu'elle ne me demandera pas de le reconnaître. J'hésite...*

Vous avez raison d'hésiter, car faire un enfant ne se limite pas à rendre une femme enceinte. Votre amante est peut-être sincère lorsqu'elle jure qu'elle se débrouillera seule avec l'enfant, mais vous ? Comment vivrez-vous en sachant que quelque part grandit un petit garçon ou une petite fille dont vous êtes le père ? Pourriez-vous supporter de ne jamais le ou la voir ? Si vous vivez en couple, que pensera votre compagne de cette paternité ? Comment se construira l'enfant avec un seul parent de référence, en ignorant tout du père, ce qui est différent d'un père mort ou séparé ? Si votre amante veut trouver un compagnon pour l'aider à élever son enfant, mais préfère le concevoir avec vous parce qu'elle est amoureuse de vous ou parce que vous avez un profil biologique – santé, antécédents médicaux, beauté – qui lui semble adéquat, mieux vaut fuir : une femme qui organise ainsi son désir d'enfant arrive à ses fins, même

si l'homme a clairement exprimé son refus. Il existe assez de contentieux sur ce genre d'affaires pour savoir que le meilleur moyen de se protéger est de ne pas avoir de relations avec cette amante tant qu'elle n'est pas enceinte d'un autre. La seule raison qui pourrait justifier votre acceptation serait que vous ayez un fort désir d'enfant que votre compagne ne souhaite pas satisfaire. Vous pourriez alors choisir d'aller vivre et fonder une famille avec cette amante, tout en gardant des relations avec votre précédente compagne.

*5. Ma compagne est enceinte et ne sort guère le soir. Puis-je continuer ma vie de Lutin pendant sa grossesse ?*

La grossesse est une étape privilégiée mais délicate dans la vie d'une femme, le moment où elle franchit le pas le plus important de son existence : passer de l'état de femme responsable uniquement d'elle-même à l'état de mère responsable d'elle-même et des enfants qu'elle mènera de la naissance à l'âge adulte. C'est une des seules décisions où s'engage l'avenir : le bébé deviendra enfant, adolescent, adulte... et aura toute sa vie besoin de sa mère et de son père. Autant dire que les femmes conscientes de cet engagement peuvent éprouver des sentiments contradictoires durant leur grossesse, oscillant entre la jubilation et l'angoisse. Pour les Lutines s'ajoute l'anxiété de mettre pour un temps leurs désirs pluriels entre parenthèses. C'est donc un cas où vous devriez pour une fois laisser votre compagne fixer les règles : si elle souhaite que vous restiez davantage avec elle, si elle vous autorise des relations amicales mais pas sexuelles, si elle vous demande une parenthèse amoureuse identique à celle que la grossesse va lui imposer, acceptez cette contrainte momentanée, vous reviendrez à vos amours plus tard. Il est probable que certaines de vos amantes se montreront solidaires de votre compagne et vous inciteront à vous rapprocher d'elle. Les Lutins ayant des relations amoureuses affectives et sans compétition, il se crée souvent une sorte de communauté d'intérêts entre eux, qui autorise cette bienveillance, surtout avec des amant(e)s de longue date.

*6. Faut-il parler aux enfants du Lutinage ? Si oui, comment et à partir de quel âge ?*

Lorsque c'est un choix de vie précoce, les enfants ont l'habitude de voir leurs parents sortir séparément et parler de leurs copains et copines en termes amicaux, évidemment pas sexuels ! Nul besoin de leur faire un cours sur le Lutinage pour qu'ils comprennent que papa et maman ont une vie affective épanouie, qu'ils résumeront avec la simplicité des enfants, comme l'a fait une de mes filles quand elle avait quatre ans : « En somme, tu as papa et tes amoureux, et papa a toi et ses amoureuses. » Pourtant, nous n'en avons jamais parlé aussi précisément...

*7. Ma fille voudrait que je lui raconte mes histoires d'amour comme elle me raconte les siennes, mais cela me gêne...*

Même si cela ne vous gêne pas, il n'est pas souhaitable de lui raconter vos amours. Votre fille peut savoir que vous avez une vie amoureuse plurielle et discuter avec vous de ce que sont l'amour, le Lutinage, la jalousie... mais le détail de vos relations ne la regarde pas plus que le détail de sa vie amoureuse ne vous regarde... sauf si elle vous demande conseil.

*8. Comment notre façon de vivre va-t-elle influencer sur la vie amoureuse de nos enfants ?*

Elle aura une influence, c'est certain, mais il est difficile de dire laquelle, pas plus que vous ne pouvez dire exactement quelle a été l'influence de la vie amoureuse de vos parents sur vos choix affectifs. Ce n'est pas votre vie amoureuse de façon isolée qui va influencer vos enfants, mais votre façon d'être globale. Si vous êtes visiblement heureux, vous leur transmettez de la joie de vivre. Si vous êtes des parents attentifs à leur éducation tout en leur laissant beaucoup d'autonomie, valeur phare des Lutins, ce mélange d'amour, de repères et de liberté forgera leur confiance en eux. S'ils vous voient passionnés par votre travail sans devenir *work-addict*, ils sauront qu'on s'épanouit dans le plaisir de faire, mais pas dans le

besoin de faire. S'ils découvrent peu à peu que vous savez aimer au pluriel sans que ce soit un drame, ils se libéreront du mythe du Prince charmant et de la Princesse unique tout en croyant à l'amour. À l'inverse, des Lutins culpabilisés, trop focalisés sur leurs amours pour s'occuper de leurs enfants ou devenus Lutins par dépit, vengeance ou ennui, peuvent véhiculer des valeurs négatives... ce qui ne signifie pas que leurs enfants auront une vie amoureuse désastreuse. La résilience, cette capacité à surmonter les épreuves et à en tirer du positif, existe, tout comme la capacité à trouver des référents ailleurs que dans le milieu familial. Enfin, tout être étant unique, il est probable que chacun de vos enfants aura une vision différente de son vécu et des traumatismes éventuellement ressentis. Il n'existe pas de parents parfaits et c'est heureux, car, si leurs erreurs peuvent marquer leurs descendants, que dire du poids insoutenable de parents exemplaires que l'enfant culpabilise d'avoir envie de rejeter à l'adolescence et dont la perfection le paralyse !

## Franchir le pas

Pour paraphraser Simone de Beauvoir, « on ne naît pas Lutin, on le devient ». Il n'est pas impossible que dans quelques décennies hommes et femmes puissent décider dès le début de leur relation de la placer sous le signe du Lutinage, mais dans l'immédiat celui-ci intervient *a posteriori* d'événements déclencheurs qui conduisent les amoureux à réfléchir sur leurs engagements affectifs et la façon dont ils souhaitent les vivre.

Les événements déclencheurs les plus fréquents sont la rencontre amoureuse avec une tierce personne et la crise existentielle.

La rencontre révèle à celui ou celle qui tombe amoureux(se) qu'une autre personne que sa ou son partenaire est susceptible de lui inspirer du désir et des sentiments, réalité que tout le monde sait peu ou prou mais s'obstine à nier. Le mythe de la moitié d'orange en prend un coup : ainsi, il existe sur cette planète au moins deux personnes que je suis capable d'aimer ? Et si deux, pourquoi pas trois, ou quatre, ou plus ? Bref, puisque le concept de l'homme ou la femme de ma vie est une illusion, pourquoi rester monogame ?

Si franchir le pas était si simple, le Lutinage serait aujourd'hui le modèle amoureux le plus répandu sur terre ! C'est sans doute parce que, dès mon premier chagrin d'amour à 14 ans, je n'ai plus cru au Prince charmant que le Lutinage m'a été si rapidement naturel. Mais les mythes ont la peau dure, et pour conserver celui de l'Amour Unique, celui qui vient de tomber amoureux se convainc qu'il n'aime certainement plus son partenaire précédent et doit le quitter. Pas facile... surtout quand on n'a rien à lui reprocher, si ce n'est qu'on aime ailleurs. Sur cette situation ô combien banale, se greffent

plusieurs conclusions possibles : l'adultère, avec ses cachotteries et ses risques. La rupture avec l'amant(e) ou l'amante pour préserver son couple. La rupture avec son compagnon ou sa compagne pour former avec l'amant(e) un nouveau couple, qui pourra à son tour se rompre, et ainsi de suite. La discussion avec son ou sa partenaire pour savoir s'il n'est pas possible de vivre heureux ensemble puisqu'on s'y sent bien, tout en ouvrant les possibles amoureux. C'est de ce dialogue que naît la première réflexion sur le Lutinage, avec une difficulté majeure : l'équilibre des Lutins se fonde, on l'a vu, sur l'égalité des partenaires. Or, dans cette phase initiale, l'égalité n'est par définition pas respectée, puisque la discussion est ouverte par celui ou celle qui a aimé ailleurs, tandis que l'autre n'avait rien demandé et dans la plupart des cas ne s'y attendait pas ! Autant dire qu'il se crée un rapport de force où celui qui s'estime trompé, entraîné malgré lui sur une voie qu'il n'avait pas envisagée, résiste des quatre fers, pas forcément par hostilité envers l'idée du Lutinage, mais par besoin de reprendre la main sur sa destinée. De son côté, celle qui souhaite essayer une autre façon de vivre ne peut pas revenir en arrière sans avoir l'impression d'être frustrée et de céder contre son gré à la jalousie de son partenaire<sup>1</sup>. De se renier en quelque sorte. Sérieuse joute en perspective, jusqu'à ce que l'un et l'autre découvrent, puis admettent, puis se réjouissent que deux personnes qui s'aiment aient mieux à faire qu'à essayer de prendre le dessus l'une sur l'autre. Alors commence véritablement le dialogue, la mise en place d'un *modus vivendi* progressif, truffé de garde-fous pour se préserver, garde-fous qui s'assoupliront au fil du temps, quand les Lutins trouveront leur nouvelle vie si naturelle et épanouissante qu'ils en oublieront l'ancienne, un peu comme, lorsqu'on a vaincu une peur, on la garde longtemps en mémoire, puis on finit par oublier jusqu'au souvenir de ce qu'était cette peur.

La crise existentielle peut survenir au bout de quelques années de vie commune aussi bien qu'après un très long temps d'amour sans nuages. Qu'est-ce qui a changé ? Rien. Si ce n'est que survient une sensation d'insatisfaction chronique d'autant plus gênante qu'elle ne se justifie par aucun problème précis : « En quelques

années, dit une jeune femme, je me suis mariée, j'ai eu un bébé, nous avons créé une entreprise, commencé à gagner pas mal d'argent et acheté un appartement. Tout ceci avant 30 ans. Et à 30 ans, je me suis demandé si j'avais réellement choisi tout cela, ou si j'y avais été entraînée sans réfléchir par mon éducation et le contexte ambiant. J'ai commencé à rêver d'amis qui ne ressembleraient pas à notre couple, de voyages en solitaire, d'activités artistiques, bref, de liberté. J'ai visité un forum sur Internet où les gens parlaient de leurs amours avec enthousiasme, et j'ai compris que j'avais aussi envie de cela. Puis j'ai rencontré un homme qui a compris ce que je ressentais... » Parfois, c'est la crise de la mi-vie qui sert de déclencheur : tout pour être heureux et pourtant une lassitude croissante le soir, l'envie d'aller dormir de plus en plus tôt, le sentiment que plus rien d'enthousiasmant n'arrivera dans le futur et le désir en berne, malgré l'amour toujours présent. La routine ? Faux problème. Contrairement à une idée reçue, ce n'est pas la routine qui crée l'insatisfaction, mais l'insatisfaction qui donne une impression de routine. Lorsqu'on est heureux, les gestes répétitifs – café/tartine du matin, douche chaude, bouquet de fleurs du dimanche – ne semblent pas de la routine mais des rituels, y compris lorsqu'on fait l'amour. Le sentiment d'ennui ou de routine traduit une difficulté personnelle ou relationnelle ou une angoisse existentielle qui amène à s'interroger sur ses choix passés et ses choix à venir. Un certain nombre de couples ayant atteint la sérénité que donne un lien durable entrent donc dans le Lutinage pour se donner la chance d'ouvrir leur univers avec d'autres personnes et découvrir des pans de leur personnalité et de leur sexualité qu'ils ne connaissent pas. Beaucoup de ces couples ont déjà connu plusieurs expériences conjugales émaillées de ruptures et de conflits. Ils abordent donc le Lutinage avec le désir d'éviter les affrontements inutiles et l'envie de découvrir que l'existence, finalement, réserve des surprises passé 45 ans. Leurs enfants ont grandi, ils ont fait leurs preuves au niveau professionnel et abordent cette période de maturité avec le sentiment d'avoir réalisé leurs projets les plus importants et de pouvoir enfin penser à

eux. Franchir le pas du Lutinage sera psychologiquement plus facile pour eux que pour les jeunes couples angoissés par tout ce qu'il leur reste à se prouver. En revanche, ils peuvent mettre un certain temps avant de se sentir à l'aise avec une sexualité qu'ils n'ont jamais exercée en dehors du couple, d'autant plus que leur corps n'a plus les atouts de la jeunesse pour leur donner de l'assurance.

## QUESTIONS

*1. Votre livre m'a convaincue du bien-fondé du Lutinage mais je ne sais pas comment franchir le pas.*

Vous ne savez pas comment franchir le pas... mais vous l'avez déjà franchi ! Le plus difficile est d'admettre que le Lutinage est un choix amoureux cohérent et bénéfique, alors que vraisemblablement vous n'avez pas été éduquée dans cette perspective. Être convaincue par le Lutinage ne vous oblige pas à sauter sur le premier venu, cela signifie simplement que vous ne vous interdirez pas d'aimer si le désir survient. Lorsque cela vous arrivera, vous franchirez le pas tout naturellement. Au fait... qu'en pense votre compagnon ?

*2. J'ai franchi le pas. Finalement c'est très facile d'avoir un amant, mais ça me fait peur : ne vais-je pas être tentée de coucher avec tout le monde puisque c'est si simple ?*

Il arrive parfois, au début d'une vie de Lutins, qu'on soit boulimique de séduction, tant est grisante l'idée que c'est si simple et qu'on a eu tort de s'en priver auparavant. Cependant, comme le Lutinage favorise des liens affectifs et durables, le tri se fait rapidement entre les personnes qu'on a envie de revoir et celles qui n'ont été que des rencontres de séduction ponctuelles. Le fait que l'idée de coucher avec tout le monde vous fasse peur montre que vous n'en avez pas envie. Ne le faites donc pas, même si, de fait, c'est très facile.

3. *Une occasion inattendue, l'envie de ne pas la laisser échapper, j'ai franchi le pas... et je me rends compte que ça m'arrivera sûrement encore. Comme l'idée de mentir à ma compagne m'insupporte, je voudrais la convertir au Lutinage. Comment lui en parler sans qu'elle ait l'impression que je la mets devant le fait accompli ?*

Si vous lui racontez votre aventure pour la convaincre que le Lutinage est bel et bon pour vous deux, vous la mettez devant le fait accompli, mais vous ne lui mentez pas. Si vous lui parlez du Lutinage de façon théorique, par exemple en disant que vous avez visité un site Internet sur le sujet ou lu *Aimer plusieurs hommes*, vous mentez par omission mais ne la mettez pas devant le fait accompli. Bref, vos deux desiderata sont inconciliables, mais est-ce si grave ? Choisissez ce qui vous permettra de discuter le plus sereinement avec votre amie. Il n'est d'ailleurs pas impossible, cela s'est vu, que votre compagne vous réponde qu'elle-même rêve depuis longtemps d'amours plurielles sans oser vous en parler, ou qu'elle a déjà eu une aventure qui lui a donné cette envie !

4. *Vaut-il mieux commencer très tôt les amours plurielles ou attendre d'être lassé par la routine conjugale ?*

Le Lutinage comme remède à la lassitude conjugale peut momentanément stimuler une libido défaillante en ravivant le narcissisme, mais ce choix fondé sur l'insatisfaction et l'ennui, sur le besoin de s'affirmer et non sur le désir, est par essence faussé. L'idéal serait évidemment de parler du Lutinage dès qu'on noue une relation amoureuse, comme d'autres parlent de leur exigence d'exclusivité sexuelle ou conviennent d'un contrat de séparation de biens. On en est loin ! En revanche, lorsque les Lutins seront assez nombreux, le Lutinage apparaîtra comme un choix réaliste, reposant sur l'idée qu'il est naturel d'aimer et de désirer plusieurs personnes, et que cela n'enlève rien à aucune d'elles. Vu sous cet angle, il deviendra une possibilité épanouissante que chacun pourra adopter aussi tôt que possible, avant même d'être en couple.

*5. Je n'ai eu que mon compagnon pour partenaire. Comment faire l'amour avec un autre sans avoir l'air trop gourde ?*

Voilà bien l'influence néfaste des livres et des magazines qui font croire aux femmes qu'il faut être une experte ou une technicienne performante pour bien faire l'amour. Or l'essentiel est le désir, qui rend sublime la caresse la plus anodine, alors que l'exposé des 400 positions avec un partenaire non désiré est au mieux ennuyeux, au pire répulsif. Rassurez-vous : quand vous aurez vraiment envie d'un homme, vous ne vous poserez plus la question de bien faire ou mal faire et les gestes viendront naturellement.

1. Les mécanismes sont identiques lorsque les rôles homme/femme sont inversés.

## Impermanence

« Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme. » Le précepte de Lavoisier convient fort bien à l'état d'esprit des Lutins, qui ne cherchent pas à figer les choses en l'état mais à en suivre les évolutions naturelles. L'impermanence des choses oblige à s'adapter en permanence aux changements. Le temps que j'écrive ces lignes, des dizaines d'événements auront modifié la face du monde. Cette perpétuelle mouvance constitue pour nombre de personnes une source d'anxiété. Le stress, selon Hans Selye, qui en a étudié les conséquences biologiques, provient de la difficulté à s'adapter aux changements, surtout lorsque ces derniers sont répétés et qu'on n'imagine contre eux aucune parade active. La tentation est grande alors d'essayer de se protéger en se construisant un univers stable, sûr, et sans surprises. Dans les lettres reçues, les phrases telles que « Êtes-vous sûre que... », « Pouvez-vous me garantir que... », « Où est la sécurité si... », reviennent en boucle, malgré l'évidence qu'il n'existe aucune certitude dans un domaine aussi mouvant que l'amour. Plutôt que de lutter contre cette évidence, les Lutins admettent l'impermanence des situations, mais la permanence des individus jusqu'à leur mort.

Concrètement, ils ne cherchent pas à maintenir une relation comme elle était au premier jour et ne se battent pas contre les caprices du sentiment et du désir, sachant qu'on n'empêche pas une rivière de couler en lui lançant des pierres. En revanche, ils gardent à l'esprit qu'un changement de situation n'est pas inéluctable : si elle a changé dans un sens, elle peut changer dans l'autre, et ils ne rompent pas au moindre accroc. Le Lutinage laisse du temps au

temps, sachant que ce dernier est le meilleur remède aux conflits comme aux chagrins. Enfin, ils ont conscience que l'appréhension d'une situation relève autant du regard qu'on porte sur elle que de la réalité objective. Cette subjectivité se vérifie quotidiennement. Selon votre humeur, vous prenez un matin le volant en sifflotant, regardez le paysage en vous réjouissant de voir reverdir les arbres et profitez des feux rouges pour vous détendre. Le lendemain, vous pouvez tout aussi bien conduire les mains crispées sur le volant sans un regard pour les arbres et bougonner parce que, pas de chance, vous tombez toujours sur le feu au rouge ! La situation n'a pas changé, votre humeur, si.

Prendre conscience de l'impermanence des choses et de l'impermanence de son humeur permet de cultiver un sens de l'humour et une capacité à prendre de la distance indispensables pour vivre des amours plurielles épanouissantes. Ces deux qualités permettent aussi de faire face à bien d'autres stress de la vie, ce qui explique sans doute que les Lutins semblent bien insoucians aux observateurs extérieurs. Ils ne nient pas les difficultés, mais ils ont appris à les esquiver en attendant que la situation s'améliore au lieu de se battre contre des murs.

## QUESTIONS

*1. Si je ne suis plus l'Unique de mon compagnon, comment être sûre qu'il m'aime vraiment ?*

Vous ne pouvez pas avoir de certitude en amour. Des femmes quittées après vingt ans de conjugalité exclusive<sup>1</sup> peuvent en témoigner. Tout allait bien, elles se croyaient en sécurité affective, et en quelques minutes leur vie a basculé lorsque leur compagnon leur a annoncé qu'il en aimait une autre et les quittait sur-le-champ. La rupture est d'autant plus douloureuse que ces femmes avaient misé toute leur existence sur cet amour. Or l'amour n'est pas un dû, ni un marché : « Tu dois m'aimer parce que je t'aime ! » Il n'y a souvent pas de raison objective de tomber amoureux, il n'y en a pas

davantage au fait de ne plus aimer. Celui ou celle qui continue d'aimer ne comprend pas ce qu'il (elle) a fait pour mériter la rupture. La réponse est simple : rien. Le chagrin d'amour a ceci d'intolérable qu'il punit quelqu'un qui n'a rien fait pour mériter d'être puni, si l'on fait exception des couples qui se brisent après d'incessants conflits. Ainsi, être l'Unique ne garantit aucunement d'être aimée pour toujours. À l'inverse, l'amour n'est pas un sentiment limité, un gâteau dont les parts deviendraient plus petites lorsque les convives sont plus nombreux. Au contraire, les Lutins font montre d'une capacité à aimer exponentielle. Ce sont avant tout des amoureux de la vie, ouverts à toutes les rencontres qui rendent heureux. Mon expérience et celle d'autres Lutins m'incitent à penser qu'une relation ouverte, joyeuse et joueuse a plus de chances de durer. Pourquoi se quitterait-on lorsqu'on a la joie de partager tout ce qu'on a envie de partager, et la possibilité de vivre le reste à sa guise ? De plus, même quand ils ne partagent plus le quotidien, les Lutins conservent généralement des relations affectives avec leurs ex, estimant qu'un changement de situation ne justifie pas qu'on se prive de tout ce qu'on a encore plaisir à partager.

*2. Mon compagnon vient de découvrir que j'entretiens des relations Lutines et veut qu'on se quitte, alors que je l'aime et rêve de lui faire partager cette façon d'aimer que je trouve plus épanouissante et intelligente que la jalousie !*

Votre compagnon subit un grand stress car vous lui assenez un changement majeur dans sa construction mentale. Votre amour pour lui et son amour pour vous ne font aucun doute, mais vous traversez une situation délicate, une tempête conjugale pendant laquelle il convient de rabattre un peu la voile... Ne vous épuisez pas à essayer de le convaincre, il n'est pas en état de vous entendre. Cet homme a besoin de vous, revenez vers lui et laissez-lui un peu de temps pour reprendre confiance, car il se sent ébranlé dans ses convictions et convaincu qu'il a été bafoué. Peu à peu, parlez-lui de vos désirs. Pas le désir que vous éprouvez pour tel ou tel homme, mais le désir d'une vie ouverte à tous les possibles, votre projet philosophique en

somme. Faites-lui comprendre que vous êtes réellement convaincue que là est votre bonheur futur, avec ou sans lui, mais de préférence avec lui. S'il vous aime et veut votre bonheur comme il l'affirme, le dialogue peut s'enclencher. S'il s'obstine à vouloir revivre « comme avant », ce sera à vous de décider si vous préférez vivre en conformité avec vos désirs en le quittant, ou rester avec lui en y renonçant, mais cette décision sera prise en connaissance de cause.

*3. Le désir pour mon compagnon ne va-t-il pas diminuer si je vis des passions physiques avec d'autres ?*

Les variations du désir sont inévitables. Même en respectant la plus stricte monogamie, il vous arrivera de moins désirer votre compagnon, voire plus du tout, tout comme lui peut un jour vous délaisser sexuellement. Le désir n'est pas linéaire, commençant très haut pour s'amenuiser inexorablement. Il est cyclique, peut disparaître totalement puis ressurgir à l'improviste. C'est un élément important mais non indispensable à l'amour. Les sexologues savent bien que de nombreux couples n'ont plus ou peu de rapports sexuels et n'envisagent pas pour autant de se quitter car ils sont heureux de vivre ensemble et partagent bien d'autres centres d'intérêt. Avec le Lutinage, l'absence provisoire ou durable du désir a encore moins d'importance puisqu'il est possible d'être comblé ailleurs, avec des partenaires dont on ne se verrait pas partager le quotidien. La disparition du désir peut aussi refléter un conflit non résolu, un problème de santé, un excès de stress... En prenant conscience de sa labilité, on cesse de faire du désir le baromètre de ses sentiments amoureux.

*4. Après des années de Lutinage, me voici monogame et ça me plaît. Les amours plurielles ne sont-elles qu'un palliatif en attendant de trouver le ou la partenaire idéal(e) ?*

La tradition amoureuse voulait que les garçons jettent leur gourme et vivent de nombreuses amours avant de « prendre femme ». Le Lutinage considère que la vie à deux n'est pas une appropriation, mais un mode de relation ouvert à d'autres possibles,

qui varient constamment au cours de la vie. Ce ne sont pas des changements d'orientation, mais des changements de situation, qui n'effacent pas le goût du Lutinage. On est Lutin dans l'âme, y compris dans ses périodes solitaires ou monogames, car c'est avant tout un état d'esprit qui consiste à rester ouvert à tous les possibles, pas à s'enfermer dans un dogme.

*5. Je viens d'être quittée par un amant qui cherche une compagne alors que je ne souhaite pas partager sa vie. Je comprends sa décision, mais je souffre physiquement du manque de lui, malgré mon compagnon et mes autres amants. Comment guérir ce chagrin d'amour ?*

Le Lutinage ne vous préserve pas de tout chagrin d'amour, mais le sentiment d'impermanence vous permet de mieux le vivre. Acceptez cette sensation de manque, sans tenter de lui résister. C'est douloureux, cela vous creuse le ventre et parasite d'autant plus votre esprit que vous devez l'assumer seule, ou au mieux en en parlant à une amie sûre. Dites-vous chaque jour que vous traversez une situation difficile, mais pas définitive. Rien n'est définitif dans la vie, hormis la mort. Cette douleur qui vous semble infinie va peu à peu s'atténuer. Il est possible qu'un autre homme vous inspire demain un désir aussi prenant. Ou que votre amant, ayant trouvé une compagne, revienne vers vous dans une perspective de Lutinage. Ou que vous deveniez des amis très proches, dont l'attachement sera nourri par le souvenir de vos émotions communes. Les Lutins ne nient pas le chagrin d'amour, mais la somme des histoires qu'ils ont vécues leur a appris qu'il finit toujours par s'apaiser et que les amours plurielles ont des capacités de résurgence et de transformation étonnantes. Cette foi dans les surprises de l'existence et la capacité à prendre des distances en ne s'apitoyant pas sur soi rendent le chagrin plus facile à supporter.

*6. Tel que vous le décrivez, le Lutinage est un effort permanent pour s'adapter à des situations que la majorité des gens ne*

*supporteraient pas ! Le bonheur qu'il apporte justifie-t-il tant d'efforts ?*

Lutine de longue date, convaincue que je n'échangerais cette vie pour aucune autre, et que si c'était à refaire je recommencerais, il m'est difficile de répondre par la négative ! Les efforts et les obstacles font d'ailleurs partie intégrante du bonheur du Lutinage, parce que cette construction de vie, évolutive en permanence, préserve de la routine si redoutée des couples. Elle est une interrogation permanente sur les conditionnements que nous subissons, et à ce titre très stimulante intellectuellement. Il est certainement difficile de se lancer dans le Lutinage sans un minimum de confiance en soi et de force, mais en contrepartie les obstacles surmontés et les expériences cocasses, voire surréalistes, qui ponctuent la vie des Lutins<sup>2</sup> augmentent cette force et cette capacité à prendre du recul, bien utiles dans le monde actuel. « Ce qui ne tue pas rend plus fort. » Les Lutins ont quelques affinités nietzschéennes ! Enfin, n'oublions pas le plaisir d'aimer et d'être aimée par des hommes qui traversent les décennies de votre existence, vont, partent et vous retrouvent, donnant à l'impermanence un délicieux goût d'éternité.

<sup>1</sup>. Françoise Chandernagor, *La Première Épouse*, Gallimard, 1998.

<sup>2</sup>. Comme, tout récemment, un dîner où une jeune femme nous racontait ses amours et celles de son compagnon, tandis que sa voisine de table lui donnait brillamment la réplique avant d'annoncer à l'assistance : « Je suis une des amantes de son compagnon. »

## Jeu, humour

Amour rime rarement avec humour. Drames de la jalousie, tragédies de la rupture, nostalgies du bonheur perdu... les humains prennent leurs chagrins d'amour très au sérieux, négligeant cette recommandation si sage d'un humoriste : « Vous n'y penserez plus dans six mois. Pourquoi ne pas commencer tout de suite ? »

Le Lutin n'est pas forcément un humoriste-né mais il le devient, car il lui faut garder une distance suffisante pour assumer sans dommages des situations inattendues, qui l'amuseront d'ailleurs avec quelques mois de recul... Découvrir à votre soirée d'anniversaire que vos deux meilleurs copains viennent de se mettre en couple avec deux de vos amantes, consoler l'amante de votre compagnon qui pleure parce que celui-ci ne veut pas vous quitter, expliquer à une femme que son amant n'attend pas d'elle des prouesses érotiques tout en lui expliquant pour la rassurer le B-A BA de ce qui pourra faire plaisir... cet échantillon de situations vécues montre que le Lutinage est fécond en situations cocasses. Le Lutin apprend donc à apprécier le jeu qui se cache derrière tout rapport amoureux, comme une joute théâtrale qu'il convient de ne pas prendre trop au sérieux. Séduire, oui, aimer certes, mais en ayant toujours conscience de l'écart entre le sentiment réel et l'histoire qu'on se raconte pour se faire plaisir.

Le sens du jeu permet aussi de dédramatiser la sexualité en la débarrassant des enjeux qui la parasitent. Cette dédramatisation ouvre la voie à des relations ludiques où l'imagination peut se donner libre cours, comme dans les jeux d'enfants : « On dirait que tu serais... » Enfin, la théâtralisation des relations amoureuses rend

ses lettres de noblesse à la cour et au flirt, et à l'organisation de moments magiques pour les personnes qu'on aime. Cette capacité à entretenir un climat érotique en dehors des rapports sexuels contribue à enjoliver la vie.

## QUESTIONS

1. *« Jouer » au sens ludique et théâtral du terme signifie-t-il que vous jouez la comédie à vos amants et ne les aimez pas vraiment ?*

Pas du tout ! Jouer au sens ludique signifie que les Lutins gardent à l'esprit que l'amour n'est pas seulement un sentiment sérieux mais aussi un plaisir plutôt qu'un devoir, conjugal ou non. Ils s'amuse en faisant l'amour, ils rient, se font la cour ou se conduisent en galopins qui ne s'interdisent ni l'audace ni la tendresse, et ce goût du jeu préserve la fraîcheur de leurs ébats. Au sens théâtral du terme, ils aiment la mise en scène, adorent organiser des soirées magiques, se glisser dans des personnages et convier leurs partenaires à leur donner la réplique en explorant leurs fantasmes... Contrairement aux libertins qui ne poursuivent généralement pas la relation amoureuse après les jeux sexuels, les Lutins restent attentionnés à leurs amantes dans la « vraie vie ».

2. *Comment entretenir des relations à la fois légères et profondes, car des rapports seulement sexuels ne me satisfont pas ?*

Paradoxalement, la légèreté n'exclut pas la profondeur, alors que des relations superficielles peuvent s'avérer fort pesantes à la longue. Les relations purement sexuelles ne durent qu'un temps, car entre gens qui partagent assez régulièrement du plaisir se crée inévitablement un lien plus intime. C'est là qu'intervient l'art de la légèreté et du jeu des Lutins : lorsque les sentiments s'en mêlent, ils n'en font pas un roman ni un drame mais le vivent avec bonheur, tout en sachant qu'aimer ne signifie pas conclure un contrat d'exclusivité sur X années et n'oblige pas à rompre ses autres liens.

Aux stricts monogames, ce comportement paraît inconcevable, aux Lutins théoriques également. C'est typiquement le genre de situation à laquelle on ne croit pas tant qu'on ne l'a pas vécue, et qui semble aller de soi dès qu'on l'a expérimentée.

*3. Comment garder l'esprit joueur ? Dès que je tombe amoureuse, je me prends terriblement au sérieux, et ça m'arrive souvent...*

Il vous est difficile de faire l'amour avec quelqu'un sans être amoureuse, et pourquoi pas ? Si vous n'avez plus quinze ans, vous savez cependant que vous avez déjà été très amoureuse et persuadée de rencontrer l'homme de votre vie, ce qui n'a pas empêché cette passion de faire place à une autre, puis une autre... toutes aussi définitives dans votre imaginaire. Vous garderez l'esprit joueur lorsque vous aurez acquis assez de lucidité pour vivre vos amours comme les enfants savent jouer : avec conviction et sincérité pendant qu'ils jouent, tout en sachant que c'est un jeu. Lorsque la passion vous dévore et que vous rêvez de tout quitter pour votre amant du moment, donnez-vous du temps avant de prendre une décision, tout en continuant à voir cet homme. Passé ce temps, vous saurez si votre élan est de l'amour ou s'il était un rush hormonal.

*4. L'amour n'est-il pas plus intéressant quand il est difficile, voire impossible que lorsqu'on en fait un jeu ?*

L'amour tragique sert de trame à la majorité des romans et des films et imprègne donc notre conscience. Pourtant, en quoi le malheur serait-il plus intéressant que le bonheur et le jeu ? Le Lutinage, avec ses imprévus et ses évolutions surprenantes, maintient autant de suspense qu'une histoire tragique, et on s'y amuse davantage. En fait, la préférence pour les amours difficiles n'est pas anodine. Certaines femmes s'enferment dans un rôle tragique d'amoureuses d'un homme qu'elles n'auront jamais complètement parce que cette situation leur convient : elles passent avec lui des moments romanesques et s'identifient le reste du temps à des héroïnes en proie à un amour dramatique. Ce drame les

déculpabilise aussi de leur désir sexuel, en leur faisant « expier » une jouissance qu'elles ont du mal à assumer sereinement. Il est probable que si leur amant les demandait en mariage elles seraient déstabilisées, car leur l'édifice s'écroulerait. Les névroses amoureuses, comme toute névrose, ont leur utilité.

*5. Qu'a de spécifique cet art du jeu que cultivent les Lutins ?*

Que ce soit avec leur compagne ou leurs amantes, les Lutins créent un lien intime mais pas fusionnel. L'intimité favorise le lâcher prise nécessaire au jeu sexuel, car on s'y sent en sécurité, alors que la fusion, source de dépendance, est toujours sous-tendue par la crainte de décevoir ou de déplaire qui nuit à la spontanéité. Que la relation intime soit un fiasco ou une merveille, elle ne change rien à l'intimité, tissée de sentiments et de connivence. En quelque sorte le sexe dans le Lutinage est dédramatisé, mais pas aseptisé comme il l'est parfois dans des relations libertines avec des inconnus où le sentiment est absent.

## Liberté

La liberté semble aujourd'hui faire peur au profit du concept plus rassurant de sécurité. Pourtant les deux peuvent faire bon ménage, quand l'homme libre pose lui-même les garde-fous qui lui permettent de prendre des risques sans témérité absurde. En revanche, si la liberté n'est pas antinomique de la sécurité, elle l'est du sécuritaire qui tente de baliser tous les risques en codifiant nos comportements, au détriment du libre arbitre et de la confiance faite à l'individu. Or nous vivons aujourd'hui dans un contexte sécuritaire. De plus en plus de lois prescrivent dans les moindres détails comment il faut vivre. Les préceptes religieux organisent les rites de prière, ce qui est normal, mais aussi les règles alimentaires, les principes d'hygiène, les interdits en matière de sexualité et de contraception... Chez les laïcs, lois et règlements se multiplient pour décider comment il faut manger, boire, faire l'amour ou fumer. On entend protéger les personnes contre tous les risques qui les menacent, du chien agressif à la chute de neige en passant par les marginaux, les lignes à haute tension, les manèges de fête foraine et les oiseaux grippés. Plus un objet n'est vendu sans une liste impressionnante de précautions à prendre avant de l'utiliser, jusqu'aux plus absurdes<sup>1</sup>. Bref, le risque et l'imprévu sont combattus par une génération de décideurs, celle du baby-boom, qui est la première à avoir grandi sans connaître la guerre, et a bénéficié d'une mortalité infantile des plus réduites grâce aux progrès de la médecine néo-natale. Ce faisant, elle s'est longtemps crue invincible et découvre avec effroi que son pouvoir ne l'empêchera pas de vieillir et mourir comme les précédentes générations. Cet effroi est

transmis aux plus jeunes à qui on serine que la survie de la planète et de l'humanité sont en danger, leurs emplois menacés et leur avenir en berne... alors qu'une réflexion suivie d'actions cohérentes sur le système de pensée qui a engendré ces problèmes pourrait leur rendre confiance.

Dans ce contexte frileux, le Lutinage qui prône la confiance, la responsabilité et la possibilité de modifier son mode de pensée apparaît incongru. C'est pourtant un choix de liberté sans laxisme, qui fait confiance à l'intelligence et à la sagesse de l'Homme pour savoir poser des limites à ses débordements et respecter ses engagements. Le Lutin conduit sa vie comme il l'entend, y compris dans des chemins de traverse, mais il avance pas à pas sans sous-estimer les risques ni se prendre pour un héros. Cette liberté responsable suppose qu'il apprenne à refuser les choix vers lesquels on le pousse lorsqu'il sent qu'ils ne sont pas les siens et à se libérer du regard des autres, qu'il soit hostile ou admiratif.

## QUESTIONS

*1. L'amour est un lien qui attache : n'est-ce pas incompatible d'être attaché... et libre ?*

La liberté amoureuse n'autorise pas à faire n'importe quoi. Un Lutin reste attentif et à l'écoute des personnes qu'il aime parce que le lien qu'il noue avec elles est important. C'est parce que ces liens sont importants que le Lutin estime aberrant de devoir quitter quelqu'un pour avoir le droit d'aimer ailleurs. Il est finalement plus fidèle qu'un monogame successif qui efface ses précédentes relations comme si elles n'avaient jamais existé. Mais l'attachement du Lutin à ses amours est librement consenti et non dicté par la loi ou les convenances.

*2. Comment expliquer aux hommes qu'être Lutine ne signifie pas que je saute sur tout ce qui bouge ?*

Ils s'en apercevront quand vous refuserez leurs avances et si, à la réflexion « je croyais que tu étais une femme libre », vous répondez : « La liberté, c'est aussi de dire non quand je n'ai pas envie. »

### *3. Puis-je me permettre d'aborder les hommes qui me plaisent ?*

C'est possible, en sachant que vous serez confrontée au regard surpris des autres. Les contacts sont aisés chez des amis, en vacances, au travail ou dans des associations où l'on sympathise naturellement. Les hommes seront ravis de bavarder avec vous et de constater votre intérêt pour eux. En revanche, si vous les abordez dans la rue, ils risquent d'être décontenancés, tant l'idée qu'une femme peut faire le premier pas et proposer ne serait-ce qu'un café perturbe la plupart des hommes. Si vous avez le sens du jeu et n'avez pas peur de l'échec, pourquoi pas ? Depuis des siècles, les hommes abordent les femmes et prennent des « râteaux » sans en mourir : cela ne les a pas empêchés de conserver une position dominante dans la société ! Mieux vaut cependant avoir une certaine connaissance des hommes pour déceler facilement le macho, le conquérant, le pervers ou tout simplement celui que vous choquerez inutilement. Une fois repérés les hommes à éviter, les autres sont souvent heureux de se sentir désirés. Cela leur arrive si rarement !

### *4. Mon compagnon refuse le Lutinage, mais passe son temps à chatter sur des sites de rencontre. Comment respecter sa liberté de choix et la mienne ?*

Les relations virtuelles permettent de se présenter sous son meilleur jour, avec de belles photos et des détails romancés sur sa vie. On peut même se créer un personnage imaginaire. De plus, le fait de pouvoir couper la connexion à sa guise donne un sentiment de toute-puissance. Certaines personnes s'en satisfont et ne rencontrent jamais les internautes avec lesquelles elles entretiennent des relations cybernétiques torrides. La drague virtuelle est différente de la drague réelle mais a les mêmes motivations :

stimuler sa libido et se rassurer sur son potentiel de séduction. C'est une démarche narcissique, alors que le Lutinage est une démarche d'exploration. Il n'est donc pas étonnant que votre compagnon et vous ne soyez pas sur la même longueur d'ondes, mais si vous arrivez à en discuter et à vous mettre d'accord sur un espace de liberté amoureuse que vous vivrez chacun dans votre registre, ce compromis respecterait vos désirs et vos différences.

*5. Lors d'un cocktail trop arrosé, j'ai imprudemment parlé du Lutinage avec mon chef de service. Depuis, il me harcèle pour devenir mon amant mais je n'en ai pas envie. Comment l'éconduire sans risque ?*

Si vous n'arrivez pas à le décourager en ne répondant pas à ses appels du pied et en vous montrant distante, prenez le taureau par les cornes. Expliquez à votre chef que le Lutinage repose sur la liberté, notamment la liberté de dire « non », et que vous ne mélangez pas vie professionnelle et privée. S'il insiste ou vous menace de représailles, constituez un dossier avec les lettres ou les mails qu'il vous adresse, au besoin enregistrez ses messages téléphoniques, et prévenez-le que vous porterez plainte s'il ne se calme pas : le harcèlement sexuel est un délit pénal.

*6. Comment prévenir mon futur mari que je suis une Lutine et veux garder cette liberté une fois mariée ?*

Exactement comme vous le dites. Expliquez-lui que vous l'aimez puisque vous acceptez de l'épouser, mais que vous avez depuis plusieurs années expérimenté que votre bonheur se nourrit de liberté et de diversité. Laissez votre futur mari réfléchir à cette donnée inédite et au fait que lui aussi pourra aimer d'autres femmes, n'hésitez pas à en parler ensemble... Au besoin repoussez un peu le mariage, mais concluez-le sur des bases sincères. N'oubliez pas de préciser qu'être Lutine ne signifie pas que vous collectionnerez les conquêtes ! Il est même probable qu'au début de votre mariage,

vous préférerez les tête-à-tête avec votre compagnon et serez plutôt monogame.

### *7. Le Lutinage peut-il entraîner trop loin dans la liberté ?*

Que veut dire trop loin ? Il n'y a que deux limites à la liberté : celle où vous cessez d'être attentif aux besoins des personnes aimées. Celle au-delà de laquelle votre comportement amoureux n'est plus dicté par le désir, mais forcé. Pensez aussi que la liberté amoureuse inclut la tendresse, les caresses, les mots et pas seulement les techniques sexuelles. Cela n'a rien à voir avec certains sites Internet où les gens sélectionnent une pratique sexuelle (fellation, SM...) comme on choisit un appareil photo et cherchent ensuite des partenaires pour réaliser ce fantasme, sans égard pour les personnes qui restent interchangeables du moment qu'elles satisfont à la demande technique. Le Lutinage a une démarche inverse : on rencontre des personnes et on voit ce qu'on a envie de faire avec elles.

[1.](#) « Le consommateur est averti que cette cape de Superman est un jouet ne permettant pas de voler vraiment ! »

## Passion

Les amoureux et amoureuses devraient se souvenir que passion vient d'un verbe latin qui signifie « souffrir ». La passion du Christ n'a d'ailleurs rien d'un plaisir, puisqu'il s'agit de sa crucifixion. Il n'empêche que la passion amoureuse, qui peut conduire à la folie, à la mort ou au crime, continue de fasciner et d'être considérée comme l'Amour, avec un grand A. Lutins et Lutines n'en sont pas exempts, mais y succombent néanmoins plus difficilement que les autres car la diversité de leurs rencontres leur a montré combien vaniteuse est la passion et combien elle est éphémère malgré ses prétentions à l'éternité. Ils la vivent donc comme un épisode romanesque de leur vie amoureuse, en étant moins sujets à la dépendance que si cette passion était leur seul objet de fixation amoureuse.

### QUESTIONS

*1. Vit-on des amours plurielles parce qu'on a peur de la passion ?*

Les amours plurielles semblent *a priori* opposées à la passion, car, s'il est possible d'aimer plusieurs personnes en même temps, il est difficile d'éprouver plusieurs passions simultanées. Cependant, ce n'est pas pour se préserver de la passion qu'on aime au pluriel, mais plutôt par curiosité pour les autres et désir de se découvrir soi-même. Les Lutins connaissent parfois des passions flamboyantes,

mais leur conscience de l'impermanence et leur sens de l'humour leur permettent le plus souvent de jouer avec le feu sans se perdre.

*2. Peut-on vraiment gérer ses amours alors que la passion, comme vous le répétez, est une histoire hormonale hors de portée de la raison ?*

Il ne s'agit ni de gérer ses émois comme on gère une PME, ni de brider ses désirs. En revanche, il est important de garder à l'esprit cette dimension biologique du désir, qui nous rend temporairement « fous d'amour », et de ne prendre aucune décision importante (rupture, grossesse, suicide) durant cette période au terme de laquelle on sera à même de déterminer la part de folie et la part réelle dans ses élans. Vivre la passion, certes, mais ne pas se laisser briser par elle. Si vous vous en sentez incapable, mieux vaut fuir : à la naissance d'une passion, il existe toujours un laps de temps durant lequel on reste capable d'arrêter une relation qui peut devenir nocive. Au-delà, cela devient difficile.

*3. Un amant que j'adorais m'a suppliée pendant trois ans de divorcer pour vivre avec lui. J'ai réfléchi longtemps, et lorsque je me suis décidée il s'est rétracté en me disant qu'il préférerait finalement rester avec sa femme. J'ai très mal vécu cette volte-face et nous nous sommes quittés. Je suis effondrée : c'est le seul amant à m'avoir manipulée ainsi, alors que ceux que j'ai aimés moins passionnément sont toujours merveilleux avec moi.*

Il est probable que la demande insistante de votre amant était motivée par l'envie de tester son emprise sur vous en vous imposant un geste fort, comme la rupture avec votre compagnon. Vous sachant Lutine, il a cherché à vous déstabiliser, car votre liberté amoureuse devait le gêner et le rendre quelque peu jaloux. En définitive, cette passion relevait davantage d'un rapport de domination que d'un amour véritable, même si ce constat n'enlève rien à la qualité des moments que vous avez vécus ensemble. Prenez le temps de cicatriser cette blessure, vous avez la chance d'avoir des amoureux qui pourront vous reconforter, même s'ils ne remplacent

pas cet homme. Pourquoi êtes-vous tombée folle amoureuse de lui et pas des autres ? C'est peut-être le moment d'analyser ce qui vous a conduite à cette situation douloureuse, à quelle question intime cette passion apportait une réponse.

*4. Pour la première fois, j'éprouve une dépendance physique avec un amant dont je ne suis pourtant pas amoureuse. Entre nos rencontres, je suis comme un zombie en manque, ce n'est pas de l'amour, c'est comme une drogue...*

Le plaisir sexuel fait sécréter des endorphines, qu'on appelle « morphine naturelle ». Votre comparaison avec la drogue est justifiée. Certaines femmes sont minées par ce genre de relations qui n'apportent pas d'amour, mais un trouble destructeur. D'autres y trouvent un stimulant et s'amuse à leur tour à provoquer leur partenaire, dans un jeu de domination/soumission où les rôles peuvent alterner. Votre critère pour réagir est de voir si cette dépendance sexuelle vous apporte davantage de positif ou de négatif. Si c'est le négatif qui l'emporte, fuyez. Le Lutinage doit ajouter au bonheur de vivre, pas l'altérer.

## Sexe

S'il ne comprenait pas de relation sexuelle, le Lutinage ne poserait guère de problèmes, excepté chez les jaloux compulsifs qui n'admettent même pas que leur compagnon ou compagne ait des activités personnelles ou des ami(e)s, même platoniques. C'est donc que le sexe a une importance toute particulière, mais pas forcément là où on l'imagine. Tout récemment, un psychiatre américain, constatant que les traders calmaient leurs angoisses en faisant beaucoup l'amour, concluait : « Ils ont l'habitude de recourir à des méthodes malsaines comme l'alcool, la drogue ou le sexe. » Étrange amalgame, tout comme celui de la télévision où le sexe est systématiquement associé à la violence sur les pictogrammes de classification des films, comme si l'on oubliait que la sexualité, en principe, relève d'un élan affectueux plus que de la violence.

L'économie est infiniment plus prégnante que le sexe dans les médias, mais aucun d'entre eux ne lance de débat sur les effets pervers de cette suprématie qui occulte les autres dimensions de la vie et engendre infiniment plus de violence que le sexe. En revanche, le sexe fait l'objet de débats permanents sur ses méfaits, débats au cours desquels on confond dans le même opprobre les réseaux de prostitution et les crimes sexuels avec les images pornographiques, pas toujours esthétiques sans doute, mais qui ne tuent personne. Lors d'une émission sur Europe 1 à laquelle je participais il y a quelques années, Matthieu Lindon, journaliste à *Libération*, fit remarquer qu'on parle rarement de sexe heureux dans les médias et beaucoup plus de sexe en termes de culpabilité ou de criminalité. Ce n'est pas un choix innocent. À le présenter sous

un angle systématiquement négatif, on le rend angoissant, lui qui n'avait pas besoin de cela, déjà plombé par la culpabilité religieuse qui l'entoure. Même les articles sur le plaisir sexuel en font quelque chose de compliqué, une suite de techniques avec une obligation de performance pour le moins paralysante qui relègue le désir au second plan.

De ce fait, considérer le sexe comme un mode de rencontre privilégié et naturel entre les êtres devient totalement subversif. Pas pour des raisons morales, puisque parallèlement il est fort bien vu de raconter ses ébats les plus extrêmes ou de gloser sur la sexualité débordante des politiciens et des artistes, mais parce que le plaisir joyeux et gratuit est totalement en décalage avec les valeurs ambiantes. En décalage aussi parce qu'il ne considère pas le sexe comme intrinsèquement sulfureux et a conscience que les mythes amoureux correspondent aux trois grandes blessures narcissiques que l'être humain a subies au cours de son histoire.

La première est dite copernicienne : lorsque Copernic, Giordano Bruno et Galilée affirment que la terre est une planète parmi d'autres tournant autour du soleil, alors qu'on croyait que l'univers tournait autour d'elle, cette affirmation leur vaut d'être jugés et condamnés, car elle remet en cause l'ambition de l'Homme d'être le centre de l'Univers. Plus tard, Darwin lui inflige une blessure d'ego encore plus douloureuse en faisant de lui non pas un être né de la glaise pétrie par Dieu, mais un descendant d'algues unicellulaires, d'animaux primitifs puis de singes... Freud assène un troisième coup à son narcissisme en montrant l'Homme ni rationnel, ni libre de ses décisions, mais mené par le bout du nez et du sexe, dirigé par un inconscient indomptable puisque inconscient justement.

Oserais-je dire que la remise en cause du couple monogame poursuit cette vaste entreprise d'atteinte narcissique ? Absolument, car le couple monogame est bien une construction narcissique où chaque partenaire veut posséder l'autre et rester unique pour lui ou pour elle. Devenir le centre de son univers, quitte à rétrécir terriblement cet univers. Nier les rencontres et le mouvement qui font évoluer la Vie pour figer l'existence autour d'un concept :

« *Puisque un jour nous nous sommes aimés, nous nous aimerons toujours, ferme la porte mon amour à ceux qui pourraient te changer.* » Nier aussi, évidemment, les pulsions obscures du désir : au-delà de la porte familière du désir conjugal, il y aurait une autre porte qui ouvre peut-être sur une autre plus mystérieuse encore et sur ma part d'animalité... Avoir conscience de ces enjeux narcissiques permet de mieux comprendre pourquoi le sexe effraie encore et comment le Lutinage permet d'affronter plus sereinement les angoisses copernicienne, darwinienne et freudienne, c'est-à-dire la réalité.

## QUESTIONS

*1. Qu'est-ce que le sexe apporte dans une relation si on ne souhaite pas s'engager dans un couple ?*

La sexualité est le mode de communication le plus riche car il utilise tous les sens alors que d'ordinaire nous ne communiquons que par la vue et le langage, parfois le toucher, et quasiment jamais le goût et l'odorat. Faire l'amour crée donc une intimité difficile à atteindre autrement. Les hommes, notamment, se confient souvent après l'amour alors qu'ils ont du mal à exprimer leurs ressentis dans la vie courante. Le sexe apporte du plaisir, mais ce n'est pas une distraction anodine. Négliger son impact sur l'inconscient peut devenir à la longue destructeur. Enfin, même si elle peut y être associée, la sexualité est différente de l'amour et du projet de vie : on peut adorer faire l'amour avec un amant dont on ne souhaite pas partager le quotidien, et vivre très heureux(se) en compagnie d'une personne avec qui la sexualité est secondaire. Le Lutinage permet de découvrir combien amour, sexe et couple ne sont pas une trilogie indissociable.

*2. S'il n'y a pas fidélité sexuelle, qu'est-ce qui fonde le couple ?*

Terrible question, n'est-ce pas, qui donne à penser que le sexe est le mètre étalon de l'amour, plus important qu'un projet de vie

commun, des affinités intellectuelles ou de la tendresse. Pourtant, des personnes prétendument fidèles s'ébattent avec des inconnu(e)s dans des clubs libertins ou fréquentent des prostituées, au motif que, « si c'est juste sexuel, ce n'est pas grave ». À l'opposé, l'expression : « Il n'y a rien entre nous » signifie « rien de sexuel », même s'il existe un réel sentiment amoureux entre les protagonistes. Bref, l'importance donnée à la fidélité sexuelle reflète non pas l'importance du sexe en tant que critère amoureux, mais le manque d'aisance que nous avons face au désir et au sexe. Pour répondre précisément à la question : le couple se fonde sur des projets communs, la confiance mutuelle, le plaisir de vivre ensemble et des affinités de pensée.

*3. Le Lutinage ne va-t-il pas m'amener à essayer des amours de groupe, le SM, que sais-je ? Dois-je me mettre des limites ?*

En matière de sexe, tout est possible entre individus sans lien de parenté, adultes et consentants. Si un amant ou une amante vous entraîne sur des voies que vous n'avez pas envie d'explorer, refusez. Il existe un bon moyen de savoir ce qui vous convient : au lendemain d'une soirée, si vous ressentez une sorte de gueule de bois, un mélange de honte et de désabusement, ce n'était pas bon pour vous, et mieux vaut ne pas insister dans cette voie. À l'inverse, même si vous avez franchi des barrières que vous n'auriez jamais imaginé franchir, lorsque la soirée vous laisse le lendemain sereine et le sourire aux lèvres, pas de problème.

*4. Pourquoi mon compagnon partage-t-il ses fantasmes avec d'autres femmes, alors que je ne suis pas du tout coincée, et aimerais tant les partager avec lui ?*

Les fantasmes sont la part la plus secrète de l'individu, à la lisière entre conscient et inconscient. Certains d'entre eux, révélés par exemple lors d'un rêve érotique, peuvent surprendre et effrayer tant ils sont à mille lieues de ce qu'on imagine être. Or le couple est un terrain glissant, où se jouent, nous l'avons dit, des enjeux cruciaux : pouvoir, argent, enfants... On n'a pas forcément envie d'y révéler

cette part étrange de son inconscient. Certains fantasmes ne sont pas non plus partageables parce qu'ils heurteraient l'autre. Si une femme rêve de voir deux hommes faire l'amour devant elle alors que son compagnon est, sinon homophobe, du moins résolument hétérosexuel, difficile de lui parler de ce fantasme, impossible de lui demander de le réaliser ! D'ailleurs, il est probable que s'il le faisait par amour, pour faire plaisir à sa compagne, cela serait raté, comme une pièce de théâtre avec une erreur manifeste de casting.

Les fantasmes naissent aussi de l'alchimie avec telle ou telle personne. Une amante en tenue de soubrette peut exciter un homme qui trouverait ridicule, voire malsaine, sa compagne dans la même tenue. Dernière raison qui peut expliquer que votre compagnon préfère partager certains de ses fantasmes à l'extérieur : un couple sur trois se sépare en France, et à cette occasion recherche tous les griefs susceptibles de faire obtenir une pension plus conséquente. Comment vivre certains fantasmes avec la perspective que cinq ans après votre compagne clamera au tribunal que vous êtes un pervers qui l'attachait aux pieds du lit, ou que votre compagnon vous reprochera d'avoir participé à des amours de groupe... qu'il vous avait pourtant suggérés à l'époque.

*5. Comment se fait-il qu'avec mes amants, j'explore des jeux érotiques que je n'envisagerais pas avec mon compagnon ?*

Vous avez peut-être une relation plus amoureuse que sexuelle avec votre compagnon, notamment si vous l'avez connu jeune. Votre libido avec lui s'est fixée à un âge où vous faisiez l'amour... par amour plus que par goût de l'érotisme. Au fil des années et des rencontres, vous avez exploré votre potentiel voluptueux, mais la relation avec votre compagnon a gardé son « innocence » initiale. Autre hypothèse : votre compagnon vous regarde davantage comme une compagne et une mère que comme une maîtresse, ce qui ne vous incite guère à exprimer votre sensualité. Un comportement macho et irrespectueux de votre compagnon parlant des femmes « chaudes » a pu aussi vous bloquer. Enfin, peut-être n'arrivez-vous à vous laisser aller qu'en gardant une distance sentimentale avec vos

partenaires, ce qui explique que vous soyez plus à l'aise avec des amants qu'avec votre compagnon, car vous redoutez inconsciemment d'ajouter au lien de couple un attachement sexuel qui vous rendrait trop dépendante. Toutes ces motivations peuvent d'ailleurs coexister et pour la plupart rester inconscientes.

*6. Les amours plurielles ont tellement libéré ma sexualité que j'en deviens un peu obsédé(e) !*

La découverte de plaisirs nouveaux conduit au départ à penser au sexe plus que de coutume, voire plus que de raison, mais quel bonheur parfois de n'être pas raisonnable ! Cependant, les Lutins semblent plutôt moins obsédés sexuels que les monogames frustrés, moins amateurs de sites pornographiques ou de plaisanteries paillardes, justement parce qu'ils ne se privent pas. La sexualité cesse d'être un interdit obsédant. Ils la vivent naturellement quand ils en ont le désir et la disponibilité et s'en passent sans anxiété en période moins favorable, parce qu'ils savent qu'une période de diète amoureuse est provisoire et sera suivie de phases gourmandes. Par ailleurs, l'obsession sexuelle, tant qu'elle reste dans l'imaginaire et n'amène pas à importuner qui que ce soit, ne présente pas plus de danger qu'une passion pour le cinéma ou les timbres poste !

*7. Cette histoire de Lutinage ne prend-elle pas trop de place dans la vie ? Depuis que j'ai « la paix du pantalon » – ayant un âge où l'érection n'est plus si aisée – je m'aperçois que le sexe m'a pris un temps fou... que je consacre aujourd'hui à d'autres passions, tout aussi épanouissantes !*

Ce n'est pas le Lutinage, mais la libido qui est en cause ! Des études prétendent qu'un homme jeune, fidèle ou non, célibataire ou marié, ne peut passer plus de trois minutes sans penser au sexe. L'obsession est plutôt exacerbée par la frustration, comme on l'a vu. Cependant, le Lutinage prend trop de place dans un couple quand les partenaires sont si ébahis d'arriver à vivre ainsi « hors normes » que leur principal sujet de discussion tourne autour des amours plurielles. D'où l'intérêt qu'elles deviennent plus courantes.

## *Conclusion* *... provisoire*

Début 2003, j'interviewais un chercheur dont les travaux, publiés dans la prestigieuse revue scientifique *Nature* dans les années 80, avaient subi une attaque en règle de la communauté scientifique, parce que les admettre impliquait de modifier son regard sur les dogmes de la biologie. Il pestait contre la rigidité mentale de ses pairs, rappelant qu'admettre les maths modernes n'avait pas empêché de conserver la géométrie euclidienne, et que figer la connaissance par refus de remettre en question ses convictions était à l'inverse de ce qui faisait avancer l'humanité. « Aujourd'hui, constatait-il amèrement, on ne brûle plus les hérétiques, on coupe les crédits de leur labo. »

À la fin du déjeuner, la conversation s'orienta sur mes activités et je lui parlais de *Aimer plusieurs hommes* récemment publié. À ma grande surprise, le concept d'amours plurielles le mit dans une fureur d'autant plus stupéfiante qu'il avait une aura de séducteur. « Ce que vous dites est impossible, ça ne peut pas exister ! » éructait-il.

J'eus beau lui parler de mon expérience et de celles d'un bon nombre de lecteurs et lectrices, lui rappeler que la monogamie, somme toute, ne concernait qu'une partie de l'humanité et qu'elle est rare dans le monde animal auquel nous appartenons, il n'en démordait pas. Je lui parlais de certains de ses collègues, connus pour mener une double, voire une triple vie et il lâcha : « Pour les hommes, oui, c'est possible, mais pas pour les femmes. » Sa conviction, à laquelle il s'accrochait avec une étonnante fureur, était

qu'une femme ne pouvait que tomber folle amoureuse d'un homme qui la faisait jouir, et qu'à ce moment-là elle serait forcément susceptible de quitter compagnon et enfants. « Elles sont faites comme ça : une femme qui jouit devient dépendante, c'est biologique. Alors ta théorie, c'est la fin de la famille, la fin de la civilisation. » Dans sa colère, il s'était mis à me tutoyer... Je lui objectai que ma « théorie », comme il l'appelait, s'appuyait sur une expérience déjà longue, avec enfants à la clé, comme pour la plupart des amoureux pluriels, et que de surcroît je ne prétendais pas substituer les amours plurielles à la monogamie, mais simplement révéler les possibles amoureux, compte tenu de l'échec d'un tiers des couples en France, mais il resta bloqué.

Lui, scientifique banni par ses collègues qui ne supportaient pas de voir remises en cause leurs convictions, avait exactement la même attitude face à cette remise en cause des siennes : un refus viscéral de réfléchir dans une autre dimension, d'explorer l'inconnu. Une attitude résolument antiscientifique, la même qu'il déplorait dix minutes plus tôt chez les autres chercheurs. J'ai réalisé ce jour-là à quel point il est difficile, y compris pour un être intelligent, formé et curieux comme peut l'être un scientifique de penser en dehors de son logiciel habituel. Surtout lorsque la nouvelle pensée fragilise ce à quoi il veut croire : la force des hommes et l'instabilité émotionnelle des femmes.

Novembre 2008 : préparant ce livre, j'ai lancé un appel à témoignages. Je reçois surtout des demandes de conseils. Stéphane, Sonia et Aurélien<sup>1</sup> vivent un trio classique : le mari, l'épouse, l'amant. Histoire simple : Sonia, après six ans de vie trépidante, mariage, bébé, création d'une entreprise, achat d'un appartement... se sent piégée dans une vie qui est allée trop vite. Sa fatigue a altéré son désir conjugal et elle ressent un malaise d'autant plus douloureux qu'elle a tout pour être heureuse et culpabilise de ne pas s'en accommoder. Malaise existentiel : où sont mes vrais désirs ? Ses vrais désirs, elle les trouve dans la bouffée d'air frais que lui apportent des blogueurs artistes, originaux, ouverts à de multiples expériences tout en ayant fondamentalement les pieds sur terre.

L'un d'entre eux est Aurélien, avec qui elle entame une relation sentimentale et sexuelle intense, tout en n'ayant pas une seule seconde l'idée de quitter Stéphane. Son projet de vie, c'est lui, mais elle a aussi besoin de découvrir d'autres univers, de se sentir libre : « Quand j'ai lu votre livre, me dit-elle, ce ne sont pas vos aventures qui m'ont parlé, c'est le récit de votre voyage en Grèce, toute seule pendant deux mois. J'ai trouvé que vous aviez une chance inouïe de pouvoir concilier cela avec votre mariage et vos enfants. » Comme toujours en pareil cas, Stéphane découvre par hasard la liaison de Sonia. Il s'ensuit un ballet très classique oscillant entre conflits : « Quitte cet homme », chagrins, mensonges, revirements, bref rien que de très banal. Stéphane a connu des désirs depuis son mariage mais n'y a jamais cédé, pour ne pas tromper Sonia. Je lui fais remarquer que ce n'est donc pas le désir de Sonia pour Aurélien qui le choque, mais son manque de loyauté, ses mensonges et surtout l'impression qu'elle a agi sans lui demander son avis, sans considération pour leur couple, en lui infligeant une blessure d'ego dont il n'arrive pas à se remettre. Il en convient et se dit même prêt à admettre la relation de Sonia avec Aurélien s'il arrive à cicatriser ses blessures, d'autant plus qu'il commence à envisager que lui aussi peut bénéficier de cette ouverture des possibles dans leur union.

Abrégeons les péripéties de l'histoire pour arriver au dernier message de Stéphane, après que je lui eus dit que bien au-delà de la liaison avec Aurélien, pour l'instant suspendue, la question qui se posait était celle du malaise ressenti par Sonia, et que tous deux ne pourraient pas faire l'économie d'une réflexion sur leur vie à deux.

« (Effectivement) cette fin n'offrira en aucun cas la possibilité d'une reconstruction saine car elle sera triste de cette rupture. Il n'y aurait donc plus de terre fertile à un amour entre nous. J'ai compris le besoin structurel de liberté de Nadia et que toute lutte à essayer de la changer serai perdue d'avance. Moi, j'ai besoin de me sentir protégé, de sentir que ma moitié m'est dévouée. Mais je suis aussi prêt à composer consciemment avec la personnalité de Nadia par amour pour elle et par envie de sortir de mes angoisses. Aujourd'hui, je ne me pose plus (seulement) la question de mes besoins mais aussi

de ceux de ma femme. Cette expérience douloureuse aura eu le mérite de me faire comprendre cela. Enfin, oui, j'ai besoin d'avoir la main autant qu'elle sur notre vie amoureuse.

Depuis quinze jours, les nombreux épisodes de notre relation semblent avoir permis à Nadia de réfléchir à ce qu'elle est et ce qu'elle veut... Tant mieux. Elle sait aussi que cela ne se fera que dans le respect de ma personne qui comme vous l'avez compris évolue pour notre bien à tous les deux.

Amicalement.

PS : J'aimerais vous revoir dans un an pour parler de tout cela. »

Quelques jours plus tard, un homme désespéré m'écrit : son épouse est tombée amoureuse... d'une femme, et s'appête à le quitter, sans égard pour les enfants et le foyer qu'ils ont construit. Je lui dis que dans l'état passionnel où celle-ci se trouve il est impossible de lui faire entendre raison car la passion rend aveugle et sourd. « Acceptez cette passion qui vous et la dépasse, mais en contrepartie demandez à votre femme de surseoir à toute décision avant au moins six mois, davantage si possible. Cela peut suffire à nouer entre vous un dialogue qui permettra de trouver un modus vivendi bon pour tout le monde. »

Il m'a transmis la lettre adressée à sa femme :

*« J'aurais voulu que tu restes avec moi ce soir pour parler, mais je comprends que tu aies besoin de partir rejoindre E. Je regarde nos photos : notre famille était belle, nous étions heureux.*

*Je voudrais que tu repenses à ma proposition. Je ne veux pas que tu partes comme ça, je ne veux pas que tu brises notre famille sans y avoir mûrement réfléchi. Prends un peu de temps avant d'arrêter ta décision. Il faudra simplement s'organiser pour que la vie de famille existe, ce n'est pas si compliqué. Je t'aime et pour moi t'aimer ça veut avant tout dire te voir heureuse et épanouie (tant émotionnellement que sexuellement) avec moi ou avec quelqu'un d'autre, mais aussi à mes côtés. Je pense que l'on peut vivre plusieurs amours sous différentes formes, ce n'est peut-être pas le schéma traditionnel mais c'est la vie.*

*Après tout ce qu'on a construit et traversé ensemble, ça vaut le coup d'essayer. Si ça marche c'est bien et si ça ne marche pas, eh bien il sera toujours temps d'arrêter. Cette nouvelle vie sera peut-être difficile au début, mais elle sera aussi passionnante et épanouissante et elle aura aussi le mérite de préserver notre notre famille, nos enfants.*

*Penses-y, pour ma part je suis prêt à essayer, à l'assumer officiellement et à accepter tes souhaits. Cette perspective m'apaise déjà, je ne pars pas me coucher morose."*

Excusez-moi pour le plagiat, poursuit mon correspondant, mais vos conseils m'ont été bien utiles d'une part pour moi (acceptation de la situation, espoir) et aussi pour elle car elle avait peur que nous nous déchirions. Cela m'a permis de mieux communiquer avec elle, de lui exprimer plus facilement ce que je ressens. Effectivement, étant de nature réservée, j'avais du mal à exprimer mes sentiments et la vie faisant (travail, souci, enfants...) nous nous sommes éloignés, en remettant au lendemain les conversations difficiles.

Depuis ce courrier ça va mieux pour tous les deux, nous parlons beaucoup, nous parlons de nous, d'elle(s), des enfants, de l'avenir à court terme. Elle semble très amoureuse de son amie mais, sans me faire d'illusions, j'entretiens l'espoir que nous pouvons préserver notre famille.

Elle a d'ailleurs du mal à comprendre ma démarche, elle se demande comment je peux accepter ça mais elle est contente, car elle craignait que nous nous déchirions.

“À quelque chose malheur est bon”, tout ceci m'a permis de beaucoup réfléchir sur nous, les enfants, la vie... et aussi d'apprendre un peu plus sur moi : ce que je voulais, ce que je ne voulais pas. Nous avons des projets, nous remettons souvent au week-end prochain, etc., c'était une erreur, il faut prendre ce que la vie nous donne et en profiter maintenant... »

J'aime cette citation du Dalai-Lama : « *La sensation d'être heureux ou malheureux dépend rarement de notre état dans l'absolu, mais de notre perception de la situation, de notre capacité à nous satisfaire de ce que nous avons.* »

Il y a quelques années, ces deux couples auraient divorcé dans la violence et le ressentiment. Aujourd'hui ils dialoguent et essaient de comprendre le « logiciel de pensée » de l'autre, si différent du leur soit-il. Ils parlent d'amour et non de possession.

Si j'y ai contribué, ne serait-ce que d'un iota, j'en suis heureuse.

[1](#). Les prénoms ont été changés.

# ANNEXES

## Le savoir-vivre des Lutins

Le Lutinage expose inévitablement à des situations inédites, voire rocambolesques dont Lutins et Lutines doivent se dépêtrer dans l'urgence. Ce petit guide non exhaustif donne des réponses à des questions auxquelles tous les Lutins peuvent se trouver confrontés.

### *1. Devons-nous établir un « calendrier » des sorties égalitaire ?*

Le principe est que Lutin et Lutine ont la même autonomie. Le partage des jours de sortie – toi le mardi, moi le jeudi – peut être une solution pratique, notamment si vous avez de jeunes enfants. Cependant, ce calendrier doit garder une certaine souplesse. Si votre compagne n'a pas envie de sortir alors que c'est « son jour », pourquoi se forcerait-elle ? Si un amant lui propose une soirée un mercredi alors que le jour de sortie de votre compagne est le mardi, il est courtois d'accepter cette entorse à vos habitudes. Le calendrier est une norme rassurante au début, car elle encadre la vie amoureuse extérieure et permet à chaque partenaire d'avoir des repères. Elle aide aussi à se préparer à l'idée que l'Autre ne sera pas là tel ou tel jour. Peu à peu, l'habitude est acquise... et un jour le calendrier devient inutile. Les Lutins ont appris à organiser leur temps entre vie familiale et personnelle, et à faire évoluer les règles initiales. Exemple : vous continuez à sortir le mardi et le jeudi alors que votre compagnon traverse une période de calme amoureux. S'il le vit bien et en profite pour voir des copains ou rester à la maison, pas de problème. S'il le vit mal, à lui de l'exprimer, et vous chercherez ensemble une solution qui vous convienne à tous deux. Le Lutinage

est un dialogue où chacun dit ce qu'il ressent, sans chercher à prendre l'avantage sur l'autre. C'est plutôt nouveau dans une structure – le couple – traditionnellement traversée par des rapports de force.

*2. Comment trouver du temps pour plusieurs amours quand on est débordé ?*

Le temps n'étant pas extensible, en trouver pour ses amours implique de faire des choix en triant ce qui est essentiel et accessoire dans ses activités. En réalité, la question se pose peu lorsque le désir survient : les amoureux trouvent toujours du temps pour se voir ! (Excepté en période de maternage auprès des bébés, de maladie ou de stress professionnel important.) Les hommes politiques, chefs d'entreprise et « people » divers sont réputés pour leur vie amoureuse pléthorique malgré des professions prenantes. Pourquoi n'en est-il pas de même pour les autres, qui font souvent passer l'amour après toutes leurs autres activités, y compris le ménage ou les programmes télévisés ? Parce qu'ils n'osent pas et culpabilisent à l'idée de penser à eux. On admet inconsciemment que le plaisir est un privilège auquel on n'a pas droit alors que, gratuit et dédramatisé, il devrait être accessible à tous.

*3. Au début, nous nous accordions chacun une soirée jusqu'à 2 h du matin par semaine, puis nous avons admis la possibilité de « découcher ». Aujourd'hui, ma compagne voudrait passer un week-end avec un amant. J'ai accepté sous réserves d'avoir aussi cette possibilité. La seule limite n'est-elle pas de décider ensemble et de rester tout à fait égalitaires ?*

Les règles sont transgressées dès lors qu'elles ne correspondent pas ou plus à un accord mutuel, exactement comme une loi, pour être efficace, doit bénéficier de l'assentiment majoritaire. Il faut donc résister à la tentation d'imposer ses propres vues pour cadrer le ou la partenaire, qui n'aura de cesse de franchir ces barrières. Décider ensemble du *modus vivendi* et le faire évoluer au fur et à mesure qu'on se sent plus sûr de soi sur les chemins du Lutinage est

la bonne démarche. Jusqu'au jour où on n'a plus besoin de fixer des règles, tant elles sont devenues naturelles. Ce qui n'empêche aucunement de réagir en cas de dérapage.

*4. Le principe du Lutinage étant admis, est-il indispensable d'informer de chaque nouvel amour, ou suffit-il de dire « je sors ce soir », sans préciser si c'est avec un copain, sa cousine ou une amante ?*

Rien n'est obligatoire, les règles du Lutinage résultent d'accords régulièrement mis à jour. Au début, beaucoup de femmes, conditionnées au fait que les hommes ont des « pulsions infidèles », sont enclines à dire : « Fais ce que tu veux, je ne veux rien savoir. » Les hommes, soucieux de ne pas perdre le pouvoir sur leur compagne, et fascinés par la libido qu'elle manifeste, prétextent d'un idéal de « transparence » pour demander à celle-ci de tout leur raconter. Au fur et à mesure qu'ils deviennent plus sûrs d'eux, Lutins et Lutines ne s'intéressent qu'au fait « générique » que leur partenaire a ou non quelqu'un dans sa vie sans en demander les détails. Ils se préviennent de leurs sorties et de l'heure de leur retour en précisant éventuellement – mais pas obligatoirement – avec qui ils sortent. Leurs conversations futures concerneront davantage l'esprit du Lutinage, puis ils éprouveront de moins en moins le besoin d'en parler...

*5. Au nom de son indépendance, mon compagnon rentre de moins en moins à la maison et passe plus de temps avec son amante qu'avec moi, y compris week-ends et vacances. Est-ce acceptable ?*

C'est acceptable si vous n'en souffrez pas. En revanche, si son délaissement vous rend malheureuse, vous n'avez aucune raison de l'accepter. La liberté et l'autonomie n'autorisent pas à faire n'importe quoi. Le respect de la liberté de votre compagnon n'implique pas que vous le laissiez vous faire du mal. Parlez-lui sans acrimonie, en évitant les accusations : « tu abuses, tu dépasses les bornes... », et en exprimant vos ressentis de façon aussi précise que possible : « Je me sens négligée », « J'ai envie qu'on soit plus

souvent ensemble », etc. Il est important de discerner si votre malaise vient d'un réel désir de partager davantage avec votre compagnon, du sentiment qu'il vous échappe et que vous ne maîtrisez plus la relation, d'une blessure d'amour-propre parce que vous ressentez une pointe de jalousie ou du fait qu'il ne pense qu'à lui alors que vous-même prenez toujours garde à ne pas le négliger, même lorsque vous vivez des passions torrides. De son côté, votre compagnon doit se demander s'il vous néglige parce qu'il est dans une phase de séduction narcissique, pour tester son pouvoir sur vous en vous rendant jalouse, parce que son amante a exigé comme « preuve d'amour » d'être la première dans sa vie, ou parce qu'il en est amoureux et vous aime moins. Son comportement a finalement moins d'importance que les raisons qui le sous-tendent, qui peuvent être passagères ou révéler que votre histoire touche à sa fin.

*6. Comment faire face à un imprévu, par exemple si j'ai loupé le dernier tram et reste dormir chez une amante ?*

Il suffit de prévenir immédiatement votre compagne afin qu'elle ne s'inquiète pas de ne pas vous voir le lendemain matin. S'il est trop tard pour l'appeler, laissez-lui un SMS, son premier réflexe au réveil sera vraisemblablement de les consulter.

*7. Faut-il laisser du temps entre deux soirées amoureuses ?*

C'est préférable, sauf exception. Enchaîner les soirées sexuelles peut conduire à saturation et dégoûter du plaisir, ou au contraire susciter un besoin grandissant qui pousse à « augmenter la dose ». La sexualité devient alors toxicomaniaque, avec les mêmes défauts que toute toxicomanie : l'addiction, l'insatisfaction, la coupure relationnelle avec les autres. Enfin, le corps a besoin de repos !

*8. Une amante passionnelle appelle mon compagnon, à n'importe quelle heure. Comment se débarrasser de cette envahissante sans attenter à la liberté de mon Lutin ?*

La liberté de l'un ne doit pas polluer la vie de l'autre. Demandez à votre compagnon de couper son téléphone mobile et mettez le fixe

sur messagerie passée une certaine heure. S'il refuse, faites chambre à part, il comprendra qu'il passe les bornes... Peu importe s'il vous accuse d'attenter à sa liberté, c'est lui qui confond liberté et laxisme.

*9. Comment réagir avec une amante de mon compagnon qui m'envoie des SMS haineux uniquement parce que je suis la « régulière » et qu'elle me jalouse ?*

Demandez à votre compagnon d'intervenir pour que cette haineuse se calme, et si cela ne suffit pas, changez de numéro de mobile. D'ailleurs, comment avait-elle eu connaissance du premier ?

*10. Comment expliquer à une femme que j'ai envie de voir son compagnon sans elle, parce que c'est lui mon ami d'enfance et mon confident, et pas elle ?*

L'amitié intime est souvent difficile à admettre pour le compagnon ou la compagne qui en sont exclus. Cependant, il est compréhensible que vous ayez envie de rencontrer votre ami en tête-à-tête. C'est à lui de le faire comprendre à sa compagne, en négociant avec elle une organisation de vos rencontres satisfaisante pour tout le monde.

*11. Mon mari a emmené déjeuner une amante chez ses parents, qui nous pensent donc séparés et ne m'invitent plus. Comment sortir de ce quiproquo ?*

Mélanger la vie de Lutin à la vie de famille, surtout avec des parents pas forcément ouverts à ce mode de vie, est une erreur envers eux et une indécatesse à votre égard. Il n'y a pas grand-chose à faire, sauf à leur dire – c'est à lui de s'en charger – qu'il est seul responsable de cette situation et regrette que ce soit vous qui pâtissiez de son manque de savoir-vivre. Cependant, si les repas chez vos beaux-parents ne vous manquent pas, la démarche n'est pas indispensable et pourrait les perturber. La question qui se pose à présent pour vous est de savoir comment la rancœur envers votre compagnon, qui vous a momentanément reniée, va influencer sur votre amour.

*12. Notre vie de Lutins s'interrompt le week-end, réservé à la famille, mais voici qu'une amante que je vois très rarement est de passage un samedi. Puis-je déroger à notre règle ?*

Tout est possible, les règles sont faites non pas pour être transgressées, mais pour s'adapter à l'imprévu. Il n'y a donc pas d'interdit à voir votre amante un samedi, si votre compagne est d'accord. Mais si elle avait prévu ce soir-là un dîner en amoureux pour votre anniversaire de rencontre – que vous aviez évidemment oublié – il va de soi que vous renoncerez à voir votre amante.

*13. Dans la rue, j'ai croisé mon patron alors que j'étais avec une amante et l'ai présentée comme ma compagne. Du coup, la mienne ne peut pas venir à mon bureau, et m'en veut de l'avoir, comme elle dit, « effacée par lâcheté ».*

Les Lutins sont plus enclins que les Lutines à se mettre dans des situations inextricables. Dans la même situation, votre compagne se serait débrouillée pour saluer son patron sans lui présenter l'amant autrement que par son prénom, avec un naturel suffisant pour que le patron n'y pense plus sitôt le coin de la rue tourné. Le mal est fait, à vous de vous excuser et de regagner la confiance meurtrie de votre compagne. Pourquoi n'irait-elle pas au pot de fin d'année de votre entreprise où vous la présenteriez comme votre nouvelle compagne ? Au rythme des divorces actuels, cela passerait inaperçu !

*14. Mon amant n'aime pas aller à l'hôtel et me propose de venir chez lui, mais ça me gêne d'utiliser son lit conjugal...*

Le lit conjugal reste effectivement un symbole fort, mais vous pouvez tester le canapé du salon, les meubles de la cuisine ou son fauteuil de bureau, nul doute que vous y trouverez des satisfactions érotiques intenses et que votre amant ne regardera plus jamais son mobilier du même œil ! Ou alors trouvez une copine qui vous prête son appartement quelques heures.

*15. Comment répondre aux allusions graveleuses qui fusent dès qu'on apparaît comme une femme sexuellement libre ?*

Il y a plusieurs solutions : 1) ne pas y répondre, et les graveleux, femmes et hommes, finiront par se lasser ; 2) traiter vos interlocuteurs d'obsédés sexuels en remarquant que votre liberté va de pair avec une certaine discrétion sur laquelle ils devraient prendre exemple ; 3) en rajouter et vous inventer des expériences si extrêmes que les graveleux vous supplieront de vous taire et ne feront plus la moindre allusion à votre vie amoureuse ; 4) les devancer en faisant à leur sujet, et de préférence devant leur compagne ou compagnon, des allusions si graveleuses que tout le monde aura envie de changer de sujet, et qu'ils comprendront combien cette paillardise est déplacée et fatigante. Les deux dernières options sont très efficaces !

*16. Comment répondre à l'agressivité de certaines femmes, persuadées que je vais leur piquer leur mec ?*

Les Lutines effraient les épouses... qui ont bien tort car le Lutinage est à l'opposé d'une logique d'appropriation. L'humour est ici la meilleure réponse : même s'il ne rassure pas toutes les femmes, il détend l'atmosphère et vous soulage. Vous pouvez reprendre la formule d'un de mes articles : « j'emprunte parfois des hommes mariés mais je les rends toujours en bon état ». Lancer cette boutade aux couples permet de remettre les pendules à l'heure. Susurrez qu'un homme est très rarement violé, et que, loin d'être une victime, c'est de façon tout à fait consentie qu'il franchit le pas de l'adultère. Terminez en vous étonnant que les épouses ou compagnes soient persuadées que les autres femmes convoitent leur homme, comme si celui-ci était la huitième merveille du monde, ce qui vous semble fort exagéré. Vous devriez ensuite avoir la paix.

*17. Nous avons décidé d'avoir un enfant. Comment être sûre que mon compagnon en sera le père ?*

Vous pouvez n'avoir de rapports sexuels qu'avec votre compagnon de l'arrêt de votre contraception jusqu'au test de

grossesse positif. Ou alors ne pratiquez avec vos amants que des câlins sans pénétration. Ou encore ajoutez au préservatif que vous utilisez avec eux une crème ou un tampon spermicide.

*18. Comment demander à mon compagnon de garder notre bébé les soirs où je sors avec un amant ?*

Le bébé vous oblige effectivement à des sorties alternées, ou vous ruine en baby-sitters ! Le plus simple est de prévoir chacun un jour de sortie. Cette soirée hebdomadaire apporte l'indispensable parenthèse de légèreté dans une vie de parents débutants merveilleuse, mais parfois pesante tant elle donne le sentiment que la page de l'insouciance est tournée. N'ayez aucun scrupule à profiter de cette soirée puisque votre compagnon bénéficie du même privilège. Au fur et à mesure que le bébé grandira, l'organisation de vos vies deviendra plus facile.

*19. Être présente quand l'autre en a besoin, je suis d'accord, mais que faire si mon compagnon exprime ce besoin dès que j'ai rendez-vous avec un homme, comme s'il voulait parasiter mes relations ou me culpabiliser ?*

Le besoin qui exige votre présence est un besoin grave : en cas de maladie, de deuil, de détresse morale... Par ailleurs, être présent ne signifie pas forcément être physiquement à côté de votre compagnon. S'il exprime son besoin de vous dès que vous projetez une sortie, il cherche effectivement à vous culpabiliser. Ne renoncez pas à sortir – sauf cas graves cités plus haut – mais rassurez-le. Soyez tendre, remerciez-le de pouvoir vivre avec lui un amour sans exclusivité et sans égoïsme, et dites-lui combien ce lien particulier renforce le plaisir que vous éprouvez à vivre avec lui. Soulignez que vous êtes fière, de votre côté, d'avoir réussi à évacuer la jalousie de vos relations et combien vous êtes heureuse qu'il s'épanouisse auprès de ses amantes.

*20. Comment expliquer à notre fille que papa et maman sortent parfois chacun de leur côté ?*

Le plus simplement du monde. « Papa va voir des amis ce soir », « Maman est invitée à dîner et tu vas rester avec papa. » Les jeunes enfants trouvent cela naturel et apprécient même ces soirées où ils ont leur père ou leur mère pour eux tout seuls. Cependant, si le Lutinage intervient sur le tard, après des années de couple fusionnel, un brusque changement d'habitudes peut faire craindre à vos enfants devenus adolescents que vos sorties en solitaire préparent à une séparation. Comme ils sont à l'âge où ils conquièrent leur propre autonomie, expliquez-leur qu'à présent qu'ils sont grands, vous avez envie d'entreprendre de nouvelles activités et que vous et votre compagnon appréciez de sortir parfois l'un sans l'autre. Évitez de leur parler de vos amours et *a fortiori* de votre vie sexuelle, pas plus que vous n'avez à les interroger sur les leurs, sauf s'ils vous demandent conseil... ou consolation lors d'un chagrin d'amour.

*21. Des copains de mon fils lui ont dit « ta mère trompe ton père » parce qu'ils ont aperçu ma compagne en voiture avec un homme. Comment lui expliquer qu'on ne se trompe pas, qu'on est d'accord tous les deux ?*

Dites à votre fils que sa mère et vous avez l'un et l'autre des amis communs et des amis personnels, et que c'est très bien. Expliquez-lui que « tromper » signifie « mentir, trahir », ce que vous ne faites ni l'un ni l'autre. Ajoutez en riant que ses copains doivent lire beaucoup de magazines « people » pour être de telles commères...

*22. Une amante souhaite connaître mes enfants. Puis-je les lui présenter, et comment ?*

Il n'y a pas lieu de mêler officiellement vos enfants à votre vie amoureuse en leur présentant votre amante. Celle-ci peut avoir envie de semer le trouble dans leur esprit avec des allusions à peine voilées à la nature de votre relation et aux sentiments qu'elle éprouve pour vous, notamment si, n'étant pas Lutine, elle hiérarchise les relations et veut s'affirmer comme votre préférée.

En revanche, si vos enfants la rencontrent avec vous dans la rue, si elle passe vous prendre un soir pour aller au cinéma, si elle est invitée à une fête où sont aussi conviés vos enfants... présentez-la comme « ma copine Une telle », sans autre précision. Dans une famille Lutine, les enfants savent que leurs parents sortent parfois l'un sans l'autre pour voir leurs amis personnels. Une présentation organisée ne se justifie que si vous envisagez de « refaire votre vie » avec votre amante, ce qui peut arriver, comme dans n'importe quel couple. En dehors de ce cas, il est préférable de ne pas mêler vos enfants à vos variations amoureuses.

*23. Mon compagnon a une liaison avec la mère d'une copine d'école de notre fille. Comment éviter le micmac entre vie amoureuse et vie de famille ?*

Pour l'éviter, mieux vaut proscrire ce genre de relation, tout comme on évite traditionnellement les amours au bureau pour ne pas mélanger deux univers qui ont intérêt à être bien distincts. Le micmac existant déjà dans votre cas, à votre compagnon et son amante d'être aussi discrets que possible, notamment en évitant que leurs filles respectives découvrent cette relation, qui risquerait de perturber leur amitié.

*24. Une copine de mon fils m'a envoyé un SMS enflammé. Je suis flatté et tenté, qu'en pensez-vous ?*

Que vous soyez flatté peut se comprendre, mais ne succombez pas à la tentation, n'allez pas jouer sur le terrain de votre fils au risque de lui faire du mal. Si les jeunes filles vous plaisent, il en existe suffisamment à travers le monde pour que vous puissiez, sans être frustré, laisser ses copines à votre fils.

*25. Partant pour l'école, mon fils a voulu entrer dans notre chambre pour me dire bonjour alors que j'étais resté chez une amante. Ma compagne l'en a empêché en lui disant que je dormais et qu'il ne fallait pas me réveiller, mais nous avons eu chaud !*

Comme toujours, mieux vaut ne pas mentir. Votre compagne aurait pu dire « papa a manqué le dernier bus, il est resté dormir chez ses copains », ou, si vous étiez parti en voiture : « papa a bu trop de vin à son dîner, il a préféré rester là-bas plutôt que de conduire ». C'était moins risqué que sa réponse, qui aurait posé un vrai problème si votre fils était entré dans votre chambre.

*26. Comment réagir si un(e) amant(e) téléphone alors que nous sommes à table ?*

Une règle de savoir-vivre hélas quasi obsolète est que le téléphone devrait être sur messagerie durant les repas, excepté pour les professions d'urgence (pompiers, médecins...). Si vous n'avez pas mis le répondeur, dites à votre amante que vous êtes à table et la rappellerez plus tard, en lui demandant à quel moment cela ne la dérangera pas. Si votre téléphone mobile est sur la table et que vous prenez le temps de répondre à la communication, dites à votre compagne en raccrochant que c'était une de vos amies. Cette simplification des rapports, sans mensonge ni hypocrisie, est un des grands avantages du Lutinage. En revanche, la franchise n'excluant pas la délicatesse, soyez bref et évitez les épanchements amoureux à table. Cas particulier : si votre compagne connaît cette amante, dites-lui qui appelle afin qu'elle puisse lui transmettre un bonjour par votre intermédiaire si elle le souhaite.

*27. Comment demander à ma compagne de ne pas lire mes textos et mes courriels, sans qu'elle ait l'impression que je lui cache des choses ou que je me sens coupable ?*

La violation du courrier personnel est un délit et ce principe n'a aucune raison de ne pas s'appliquer aux technologies modernes. Le courrier est un espace intime, qu'il soit ou non amoureux. Les Lutins ayant généralement un caractère indépendant, ils ont chacun leur adresse de messagerie et un téléphone mobile personnel. Si votre compagne s'obstine à les consulter, verrouillez-les par un code assez compliqué pour qu'elle ne le décrypte pas en tapant votre date de

naissance et prévenez-la que fouiller les poches d'un homme n'a jamais empêché ce dernier de s'enfuir et l'y inciterait plutôt tant il est insupportable de se sentir surveillé en permanence. Cependant, votre remarque sur la culpabilité suggère que vous n'assumez pas tout à fait l'idée d'avoir droit à une vie personnelle sans qu'elle y ait accès, et vous devriez sans doute y réfléchir.

*28. J'ai appelé cinq fois un amant, sans arriver à le joindre. Il a vu ces « appels en absence », et me reproche de le harceler. Comment lui expliquer que j'ai simplement essayé de le joindre, sans arrière-pensée possessive ?*

N'expliquez rien. Si cet homme se sent harcelé, c'est que votre relation l'insécurise, ou qu'il cherche à vous déstabiliser en vous « prouvant » que vous êtes jalouse et possessive. Tenter de vous justifier l'ancrerait dans ses convictions. Cessez momentanément de l'appeler, laissez passer du temps. S'il ne vous rappelle pas, la première hypothèse était la bonne : il se sentait mal dans cette relation. Si vous souffrez de ne pas l'appeler, il avait peut-être raison sur la seconde. Une Lutine n'est pas à l'abri d'un coup de cœur qui la rend momentanément aussi fragile et angoissée qu'une amoureuse classique. Ce serait une erreur de le nier et de vous blinder en permanence.

*29. Pour limiter la divulgation de mon numéro de mobile, je téléphone en appel masqué. Malheureusement, un de mes amants ne décroche jamais quand les appels ne sont pas identifiables, que faire ?*

Sans être une « pro » de la téléphonie mobile, je crois qu'il existe des moyens d'être identifié par une sonnerie spécifique lorsque vous appelez, sans affichage de votre numéro. Vous pouvez aussi convenir d'un code : laisser sonner deux fois, raccrocher et rappeler immédiatement. Il saura que l'appel provient de vous.

*30. Comment se protéger des infections sexuellement transmissibles (IST) et avec quels partenaires ?*

Le Lutinage va de pair avec l'utilisation du préservatif. Celui-ci protège du virus HIV et d'un certain nombre d'IST, mais pas de toutes. Heureusement, hormis le SIDA, la majorité de ces maladies guérissent grâce à des traitements efficaces. En théorie vous devez vous protéger avec tous les partenaires, y compris le compagnon ou la compagne si vous n'êtes pas certain de sa rigueur sanitaire, et pour toutes les pratiques mettant en contact des sécrétions contaminantes. En pratique, beaucoup de Lutins décident de se protéger systématiquement, sauf avec leur partenaire de vie. D'autres choisissent de former une « communauté safe sex » en choisissant uniquement des amant(e)s dont le test HIV, régulièrement renouvelé, est négatif, et ils n'évoluent qu'entre personnes « sûres ». D'autres enfin, se basant sur les études épidémiologiques de contamination suivant les pratiques sexuelles, n'utilisent de préservatif que si cette pratique comporte un risque statistiquement significatif.

### *31. À quel moment aborder la question du préservatif ?*

Lorsque dans la conversation vous aborderez le fait que vous êtes « fidèle mais pas exclusif », concluez en précisant que le seul inconvénient de ce choix de vie est d'imposer le port du préservatif. Et bien sûr, ayez-en toujours sur vous.

### *32. J'ai attrapé une maladie sexuelle contagieuse mais bénigne. Dois-je avertir tous (toutes) mes partenaires ?*

En cas d'IST contagieuse, il est important de prévenir vos partenaires pour qu'ils se soignent et ne poursuivent pas la chaîne de contamination. Par ailleurs, certaines IST se détectent et se soignent plus facilement chez les hommes, alors qu'elles peuvent évoluer vers des problèmes de stérilité, ou faire le nid d'un cancer du col de l'utérus chez les femmes si elles ne sont pas détectées à temps. La loyauté fondant les rapports amoureux des Lutins, il va de soi que, si certains sont séropositifs au HIV, ils doivent en avertir leurs futur(e)s partenaires dès le début de la rencontre, même s'ils utilisent systématiquement des préservatifs.

33. *Je suis célibataire et reçois mes amantes chez moi. Dois-je changer les draps avant chaque rencontre ?*

C'est préférable sur un plan hygiénique et symbolique. Certes, cela représente beaucoup de maintenance si vous changez de partenaire tous les soirs, mais le Lutinage a rarement cette cadence industrielle. Par ailleurs, rien ne vous empêche d'aller de temps à autre à l'hôtel pour être débarrassée des corvées ménagères, ou de réserver à chaque partenaire une place spécifique : votre lit, le canapé du séjour, le tapis épais du bureau, etc.

34. *Comment être sûre que mes futurs amants ne sont pas des psychopathes ?*

Un psychotique est difficilement détectable avant qu'il ne passe à l'acte. Heureusement, ces malades mentaux ne représentent qu'environ 2 % de la population, pourcentage qu'on retrouve à peu près dans tous les pays, et dans ces 2 % peu d'entre eux sont de dangereux psychopathes. Que vous soyez Lutine ou non, le risque de croiser un pervers criminel reste donc faible. En revanche, certaines situations peuvent favoriser le passage à l'acte d'un individu *a priori* normal : l'immense majorité des violeurs ne sont pas des psychopathes au sens médical du terme, mais des hommes qui cèdent brusquement aux pulsions qu'ils refrèment d'ordinaire. Pour éviter les situations risquées, faites vos premières rencontres dans un lieu public. Glanez un maximum d'informations sur votre interlocuteur : qui il est, ce qu'il fait, où il travaille... Il sera heureux que vous vous intéressiez à lui et vous arriverez mieux à l'évaluer. Prenez son numéro de téléphone mais ne lui donnez pas le vôtre : certes, cela vous oblige à prendre l'initiative de le rappeler, mais il ne pourra pas savoir où vous habitez (l'annuaire inversé est très utilisé à cette fin). N'allez pas d'emblée chez lui, ou si vous le faites, donnez l'adresse à un ami, qui sera chargé de vous appeler à une heure donnée, et avertissez l'homme que vous attendez un coup de fil. Prévenez toujours votre compagnon si vous passez la nuit dehors, de telle sorte que, si vous ne rentrez pas alors que vous ne l'avez pas

averti, il saura que quelque chose d'anormal a pu arriver. Chez quelqu'un que vous connaissez peu, laissez votre mobile allumé, cela permettra le cas échéant à la police de vous localiser. Les Lutines ne courent pas plus de risques que les autres femmes, au contraire, car leur connaissance des hommes leur apprend à détecter rapidement les comportements douteux et à ne pas se laisser aveugler par la passion.

*35. Sortir avec plusieurs femmes revient cher si je « fais l'homme » et paie toujours pour elles. Puis-je proposer de partager les dépenses sans passer pour un radin ?*

Ce n'est pas le nombre de femmes qui fait la dépense, mais le nombre de sorties. Si vous dînez chaque soir au restaurant avec votre compagne, vous dépenserez autant en une semaine que si vous le faites avec sept femmes différentes ! Trêve de plaisanterie. L'homme qui paie est une coutume en voie de désuétude, notamment chez les Lutines extrêmement attachées à leur indépendance. Cependant, les calculs maniaques en fin de repas pour partager la note sont assez « tue l'amour ». Il est plus troublant de s'inviter chacun à son tour. Ce rituel peut même préluder à un jeu érotique, l'invitant devenant maître du reste de la soirée, dans une optique classique de plaisir qui s'achète, ou, au contraire, celui qui offre le repas s'offrant ensuite aux fantasmes de sa maîtresse : « Fais ce que tu veux de moi, je suis ton dessert. »

*36. J'aime me faire belle pour sortir, mais adore me détendre en jean et baskets à la maison. Comment éviter que mon compagnon se sente moins bien traité que les autres hommes de ma vie ?*

C'est une des difficultés du Lutinage. Même si l'amour comporte justement cette possibilité rare de pouvoir se montrer à son compagnon sans artifices, d'être acceptée et aimée même quand on est fatiguée, malade ou de mauvaise humeur... même si cette intimité, au fil des années, crée un lien plus fort que la séduction, celle-ci ne doit pas disparaître de vos relations. Votre compagnon sera frustré si vous ne partagez avec lui que les projets sérieux, si

passionnants soient-ils, réservant à vos amants les jeux et la légèreté. Si vous n'avez pas envie de le séduire en guêpière et porte-jarretelles, dites-lui avec humour qu'il a le privilège de vous côtoyer dans une tenue sportwear qu'aucun de vos amants ne connaît, mais associez cette tenue à un jeu érotique : les publicités pour les jeans moulants, avec la fermeture à glissière ouverte incitant à des poses suggestives, devraient vous inspirer. Par ailleurs, le jeu n'est pas que sexuel : vous pouvez le séduire avec des messages tendres, un massage sensuel, une escapade impromptue... l'essentiel est de partager le plaisir du jeu et de l'insouciance. La remarque vaut pour votre compagnon : s'il s'endort en jogging devant la TV lorsqu'il passe une soirée avec vous alors que vous le voyez fringant dès qu'il sort, vous perdrez vite l'envie de lutiner ensemble.

### *37. Que faire des lettres d'amour que je reçois ?*

Les lettres d'amour sur papier se font rares... et donc précieuses. Elles sont un émouvant témoignage du passé lorsqu'on les relit des années plus tard, avec le sentiment d'avoir vécu des moments exceptionnels. Les lettres gardent également vivant le souvenir d'amants ou amantes disparu(e)s. Les conserver ou les jeter dépend de la relation que vous entretenez avec le passé. Si vous les gardez, rangez-les dans une enveloppe avec la mention « courrier confidentiel ». Vos héritiers auront peut-être la curiosité de le lire, mais ils seront prévenus qu'ils entrent à leurs risques et périls dans un domaine privé. Vous pouvez aussi préciser : « à détruire après mon décès » comme une dernière volonté.

## Témoignages

Les témoignages qui suivent ne mettent pas en scène des Lutins béats d'amour sans nuages. Ils mettent en évidence les difficultés liées à ce choix, que vous devez assumer seul car autour de vous on guette votre échec ! La vie des Lutins comporte des hauts et des bas comme toute existence. Mais ces récits racontent aussi l'épanouissement de personnalités pleines de joie de vivre, d'intelligence et de sensualité.

E... m'a écrit pour la première fois en janvier 2003, nous poursuivons le dialogue depuis cette date et nous sommes rencontrées deux fois. Voici quelques extraits de ses lettres :

« J'ai 40 ans, j'ai envie de vous connaître...

Il y a quelques semaines je vous ai vue dans une émission à la télévision. Vous parliez de vous et je me suis reconnue. Cela m'a fait du bien de savoir que d'autres femmes partagent ma façon de voir la vie et le disent. Longtemps, je me suis sentie très isolée... Je suis mariée à un homme adorable qui, je crois, a été effrayée de mes désirs. J'aime mon mari mais je ne voulais pas renoncer à ma sexualité. Il y a trois ans, j'ai rencontré un homme en vacances. Il a montré de la gentillesse et avait du temps pour moi. À la fin de l'après-midi, nous avons bu un café ensemble, puis le lendemain soir, j'ai accepté d'aller chez lui boire un verre. Je savais. Et ça a été magnifique. Ce qui aurait pu n'être qu'une aventure de vacances est devenu une belle histoire. Il est devenu amoureux de moi et moi de lui. Nous nous voyons une ou deux

fois par an et nous passons quelques jours ensemble, insouciantes et sensuelles. J'aime mon mari, je suis amoureuse de mon amant. J'ai besoin des deux. »

### **Juin 2003**

« J'ai eu une déception avec un homme qui m'a prise pour une "goulue souhaitant se vautrer dans la permissivité ambiante". Pour me remonter le moral, j'ai relu votre lettre et votre livre *Aimer plusieurs hommes*. Ces jours-ci je me sens bien isolée avec mes convictions et mon regard sur la vie. Il n'y a que mon mari qui les comprenne ! Et je me dis que j'ai bien de la chance d'avoir un mari qui m'accepte telle que je suis, je ne l'en aime que davantage... »

### **Juillet 2003**

« J'ai 40 ans et l'impression d'apprendre seulement maintenant à vivre en compagnie des hommes. Je suis en train de lire votre roman *Les Latitudes amoureuses*. Vos mots sont un rayon de soleil les jours où ma vie intérieure ressemble à un ciel de novembre.

... Vous me portez chance : j'ai fait la rencontre d'un homme rare. Il m'a chavirée par son intelligence, sa sensibilité, sa voix. Je voulais vous remercier des portes que vous avez ouvertes dans ma vie. »

### **Décembre 2003**

« Je suis en train de me construire mon petit jardin d'hommes. Si je pouvais encore l'agrémenter de deux ou trois espèces rares... »

En 2004, E. fait plusieurs rencontres merveilleuses, quelques-unes décevantes. En 2005, elle rencontre un « épicurien pur sucre » avec qui elle vit une jolie histoire, puis décide de faire une pause amoureuse pour se consacrer davantage au théâtre, passion dans laquelle elle souhaite s'investir pleinement. L'année suivante, elle mène une vie amoureuse calme, car son mari traverse des turbulences professionnelles et a besoin d'elle.

Lettre de C, 36 ans.

## **Février 2008**

« C'est avec une profonde satisfaction que j'ai lu votre livre : enfin l'impression de ne plus être une martienne. Cet amour de l'autre, des autres est en germe en moi depuis longtemps... Bloqué par l'éducation, la société, la famille... et moi-même durant longtemps. Puis ce fut la consommation-libération sans l'assumer, donc sans plaisir. Mais aujourd'hui, à 36 ans, je vis pleinement mes amitiés sexuelles en tombant amoureuse à chaque fois (à mon grand désespoir !) mais avec une telle faculté à rebondir de mieux en mieux à chaque fois ! Tout ceci est ma conception de la vie depuis que je suis mariée, mais je me posais mille questions sur la manière d'aimer plusieurs hommes. Lorsque j'ai commencé votre livre, mon dilemme était réglé et j'ai savouré la lecture en toute sérénité. »

P., 47 ans, est un ami avec qui j'ai souvent parlé des amours plurielles en l'imaginant plutôt monogame tant il est discret sur sa vie privée. Sachant que je souhaitais des témoignages pour ce livre, il m'a contactée.

## **Octobre 2008**

« J'ai actuellement trois femmes dans ma vie, une artiste, une intellectuelle et une manuelle. Comme je travaille beaucoup, je manque de temps. Elles sont donc demandeuses auprès de moi et cela leur plaît, ce rapport de séduction où elles ne me sentent pas totalement disponible. J'aime vraiment ces trois femmes mais je n'ai envie de vivre avec aucune, car j'ai de grands besoins de solitude. Je ne vivrai donc pas en couple. Est-ce indispensable de vivre en couple ? Ce qui m'intéresse est la découverte de ces personnalités très différentes aussi bien dans leur façon de vivre que sexuellement. Je ne parle pas spontanément de mes amours plurielles à mes amantes, je n'esquive pas non plus leurs questions mais elles en posent peu. Cependant, connaissant mon goût pour l'érotisme et mon utilisation systématique de préservatifs, elles doivent pressentir qu'elles ne sont pas uniques dans ma vie.

Pour moi, une relation n'est complète qu'avec l'intimité sexuelle. J'ai des amis très proches. N'étant pas homosexuel, je n'aurai pas avec eux cette dimension de la relation et quelque chose d'eux me restera toujours inconnu. Le sexuel, c'est sans doute ce qui fait aller de l'autre côté du miroir, vers la face la plus mystérieuse de l'être et cela me passionne. J'ai le bonheur de vivre de belles histoires. Le seul inconvénient est qu'avec des amantes qui veulent former un couple, la rupture est parfois inévitable. »

B. avait assisté à une émission télévisée à laquelle je participais. Elle a demandé à me revoir. Nous correspondons à un rythme irrégulier depuis 2004 et nous sommes rencontrées plusieurs fois :

## **Juillet 2004**

« Chère Françoise, on va changer le monde amoureux, je l'espère, même si cela prend encore du temps. Ne perdons pas le nôtre et profitons de la chance d'être encore VIVANTS ! Plus le temps passe et plus je rencontre des hommes et des femmes qui

pensent ainsi et s'affranchissent d'une culpabilité inutile. La vie, les rencontres, les sentiments, le sexe... devraient être une fête et un plaisir. Évitions de mettre de la complication là où il n'y en a pas. En ce qui me concerne, la fête approche car je quitte mon bureau et prends le TGV pour rejoindre mon divin T... J'ai déjà la tête ailleurs. Les femmes comme nous sont l'avenir des hommes ! Quand les médias se préoccuperont-ils du bien-être du couple qui ne passe pas nécessairement par une rigide fidélité ? Le vrai sentiment amoureux ne dépasse-t-il pas l'exclusivité sexuelle ? »

## **Juillet, 2005**

« Comme je vous l'ai dit très rapidement au téléphone, je suis un petit peu hors circuit ces temps-ci, accaparée par des changements professionnels qui occupent le plus clair de mon temps... Dans ce contexte agité, je me retrouve en cale sèche sentimentalement parlant. Ma libido est en berne et c'est bien la première fois que cela m'arrive. J'ai un peu de mal à me reconnaître. Heureusement, je me dis que ce n'est que temporaire, je jouirai de mon indépendance un peu plus tard. Mon mari ne souhaite pas quitter son job maintenant pour me rejoindre dans la ville où j'ai été nommée. N'est-ce pas pour lui l'occasion d'accéder à une certaine indépendance qu'il n'osait pas ouvertement envisager ? Prendra-t-il goût à cette autonomie nouvelle jusqu'à s'acoquiner avec une jolie maîtresse ? Franchement, je le lui souhaite... »

## **Septembre 2008, après un chagrin d'amour**

« J'ai découvert que la vie est bien plus facile pour une femme quand elle pense comme un homme ! Et quel attrait pour un homme de voir passer sur sa route une femme qui a décidé de vivre l'instant présent en toute simplicité. La plupart des hommes

que je rencontre se disent préoccupés par le caractère des femmes qu'ils rencontrent et aimeraient bien séduire. Comment savoir si une belle rencontre ne se transformera pas très vite en cauchemar ? “Elle va mettre un bazar monumental dans ma vie bien propre, cette ravissante personne qui va vite devenir hystérique, ou elle va être une amante-copine délicieuse ?” Dilemme.

Oui, les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus ! Je pense que quand on a compris qu'ils ne sont pas formatés de la même façon pour penser : on est enfin LI-BÉ-RÉES ! Le jour où j'ai compris que l'éducation qu'on m'avait donnée m'avait formatée pour penser comme une femme et que ça ne me convenait pas, j'ai cherché à penser comme un homme, et j'ai découvert que c'était bien plus confortable ! En fait c'est vraiment ce jour-là que je suis simplement devenue moi !

C'était juste après t'avoir vue à la TV dans l'émission où tu expliquais à quelqu'un qui tentait de te faire porter le chapeau de “voleuse de maris” (une vraie menace pour les femmes mariées !) que tu ne volais rien du tout car, les hommes, tu les empruntais et les rendais toujours, souvent en meilleur état qu'avant ! Ton aisance et ta simplicité d'explication m'ont révélé que depuis des années ma pensée, bien formatée, lissée, verrouillée dans un moule rikiki, œuvrait de travers ! Je venais de comprendre que le malaise qui m'engluait était dû principalement à mon effort pour rester ce que je n'étais pas. Je vivais depuis trop longtemps dans la peau d'une autre et cette peau-là j'en ai changé. J'ai ouvert un œil différent et neuf sur la vie et ce que j'y ai découvert m'a plu. Les hommes n'étaient plus des maris, ou des salauds. Balayant des années de clichés réducteurs et de pensées castratrices, j'ai osé affronter mes envies, apprivoiser mes fantasmes et mettre le plaisir en haut de mon échelle des priorités. Grâce à toi, une vie nouvelle a commencé pour moi. Timidement au départ. Avec hésitation, puis au fil des rencontres heureuses avec de plus en plus d'assurance car j'avais la conviction que, moi non plus, je ne “volais” aucun homme à son

épouse. J'ai découvert que oui, c'était possible d'aimer plusieurs hommes de façons différentes sans empiéter sur leur vie ni sur la mienne, bien au contraire ça enrichissait tout le monde d'expérience et d'émotions nouvelles à chaque fois. Depuis que j'ai "commencé" cette nouvelle vie (la vraie !), j'ai eu infiniment de chance : je n'ai rencontré que des hommes adorables. Amants délicieux. Jamais aucune rencontre désagréable, jamais de mauvaise surprise : que du bonheur. Tous gardent une place dans mon cœur et aucun n'a jamais été source de quelconque fâcherie ou malentendu. On peut s'appeler demain avec le même plaisir, comme si on s'était quittés hier même si ça fait plus de six mois qu'on ne s'est pas vus ou entendus. Ce sont ces hommes que j'appelle mes amis-coquins, certains n'ont pas été amants depuis plusieurs années mais ils peuvent le redevenir demain si nous recréons l'occasion.

Pas facile en province d'avoir cette vie-là, c'est pour cela probablement que beaucoup de mes amis-coquins sont parisiens. Non pas que les mœurs soient plus rigides en province mais c'est un exercice plus difficile à réaliser, on hésite davantage, peur d'être vu, reconnu, peur de croiser qui on ne devrait pas au mauvais moment. Paris m'a offert de délicieux après-midi coquins et de torrides nuits... les hommes ne sont jamais les mêmes au lit. Si des femmes disent que les hommes font tous l'amour de la même façon, je réponds : non ! Tous différents ! Aucun n'a jamais tout à fait les mêmes gestes. L'intérêt des amours plurielles !

Jamais un ami coquin ne m'a fait de la peine ou ne m'a fait souffrir, je les adore pour ça aussi. On n'est pas là pour se faire du mal, juste pour le plaisir et ça fait des années que ça dure avec tous.

Alors pourquoi, avec X ma seule passion, cela a-t-il dérapé ? Je n'aurais pas dû me laisser submerger. Je pensais être à l'abri de ce genre de déconvenue mais je me suis laissé anesthésier par mes sentiments pour lui, je n'avais qu'un seul chemin : droit devant ! Je me suis aperçue trop tard que j'allais droit devant

mais toute seule. Il a toujours refusé l'amitié coquine, estimant que c'était trop peu pour nous, mais il n'a pas été jusqu'à m'accompagner sur le chemin d'un amour qu'il a sans doute jugé trop destructeur pour lui. X est probablement le seul homme que j'ai rencontré qui ne savait pas où il allait avec moi. Tous les autres savent. Je sais aussi où je vais avec eux et c'est ce qui rend nos relations si durables et simples. Avec X, c'est vite devenu compliqué : je savais où j'allais, lui pas, bien qu'il soutînt le contraire, c'est ce qui a ravagé notre histoire si belle. »

M.-C., 31 ans, a référencé un de mes livres sur le blog libertin du couple. Je l'ai rencontrée plusieurs fois, ainsi que son mari :

## **Août 2008**

« En me mariant je savais que mon mari ne serait pas fidèle car c'est un Don Juan, qui aime davantage séduire que conclure d'ailleurs ! Pendant dix ans nous n'en avons pas parlé. J'ai eu une aventure cachée trois ans après notre rencontre. Après dix ans de mariage, j'ai découvert par mégarde – trahison des messageries Internet – que G. avait une maîtresse. Je lui en ai parlé, il a eu la réaction classique de l'homme : “Ce n'est qu'une aventure d'un soir !” Puis il a été surpris de ma tolérance, nous avons beaucoup discuté, je lui ai révélé mon aventure passée et nous avons décidé d'être un couple libre et libertin. Nous passons des soirées érotiques ensemble dans des clubs, et nous avons l'un et l'autre des amours extérieures dont je lui parle peu. Lui aime se confier, moi j'ai besoin de jardins secrets...

Cette liberté a d'immenses avantages : je ne me sens plus coupable ni contrainte à mentir, je dispose de plus de marges de manœuvre car il n'y a pas besoin d'inventer des excuses pour sortir, la séduction de mon mari me met dans un état d'incertitude – et s'il tombait très amoureux ailleurs ? – qui me stimule, et surtout, ce couple un peu hors normes que nous construisons renforce notre complicité. Il y a aussi des

inconvenients : le fait de n'avoir pas d'interdits risque de nous faire tomber dans la routine du couple libre. Faudra-t-il "augmenter les doses" et repousser nos limites sexuelles pour maintenir notre désir, ou allons-nous un jour être lassés de ces aventures ? Par ailleurs, le secret que nous maintenons sur notre mode de vie vis-à-vis de notre enfant, notre famille et la plupart de nos amis est parfois pesant, mais nous ne savons pas comment aborder le sujet ni même s'il faut l'aborder.

Nous nous faisons une telle confiance que je ne suis pas du tout jalouse. Je le serais, je pense, s'il vivait une passion fébrile et me la racontait par le menu. Mais, curieusement, il m'est arrivé de ressentir de la jalousie à l'égard de la compagne d'un de mes amants !

Il n'y a que trois ans que nous vivons ainsi, sur treize ans de vie commune, il est trop tôt pour en mesurer l'impact. Nous avançons pas à pas, en parlant beaucoup... presque trop. Quand la liberté amoureuse prend parfois trop de place dans nos conversations, je redoute qu'elle devienne une obsession, au détriment de tout ce que nous aimons faire par ailleurs. »

Lettre de F. :

## Janvier 2004

« J'ai été très heureux de voir dans votre livre *Aimer plusieurs hommes* une distinction entre "fidélité" et "exclusivité", cela fait dix ans que je l'explique autour de moi. J'avais rédigé plusieurs pages pour différencier ces deux notions que les femmes, viscéralement, ne sont culturellement pas prêtes à entendre, dans leur grande majorité. Je dois vous dire tout de même, par expérience, que votre philosophie est rarissime chez une femme. Et les hommes qui y pensent n'osent pas en parler. Pour ma part j'ai toujours été considéré dans mon entourage comme un libertin, quelqu'un de bizarre (ils parlent de polyfidélité !) mais quand même quelqu'un de profond et de sérieux... »

Lettre de J.Y. :

## **Août 2003**

« Je vis ce que vous décrivez depuis vingt ans, date de mon divorce. Dans la liberté nouvelle que m'offrait ce divorce, j'ai découvert que je suis un fidèle : je ne peux pas rompre. Et c'est ainsi que depuis vingt ans – j'en ai à présent 65 – je me suis trouvé entouré d'un grand nombre d'amies. Certaines que je vois souvent, d'autres rarement, mais le lien ne se distend pas. Avec l'une d'entre elles, nous avons un rendez-vous annuel. Ce bonheur ressenti à l'approche de la date, cette émotion au moment des retrouvailles, ce pincement aussi au moment de nous quitter : comment serons-nous l'année prochaine ? Et plus généralement ce bonheur de prendre le train pour rejoindre en province ou à l'étranger une aimée. Mais, comme vous le dites justement, tout cela n'est pas facile. Le problème pour un homme, surtout non marié, c'est de faire accepter aux femmes qu'il aime la non-exclusivité. Vous lire donne des raisons d'espérer, non seulement pour les raisons que vous développez, mais surtout pour tout ce sur quoi elles sont fondées : générosité et amour des êtres humains. »

Courriel de S. :

## **Août 2008**

« Je vis l'amour arc-en-ciel. Je ne "collectionne pas" telle une chasseuse ou une guerrière, je ne règle aucun compte avec le sexe dit "fort", je prends soin des arcs qui traversent ma vie. J'aime mon futur ex-mari avec le grand A de l'Amour marqué au fer rouge de la Passion, avec la Solidité des grandes Constructions. Quinze ans de partages de joies extraordinaires et

de souffrances aussi. Il a toujours la place du Roi dans ma vie même si nos chemins ont dû, par mille contingences, s'éloigner, et *a priori* je ne souhaite d'autre époux, d'autre alliance, d'autre nom que le sien.

J'aime mon artiste-compagnon par intermittence, agitateur de Vie, qui vous entraîne dans un tourbillon de jeux, de surprises et d'émotions sans cesse renouvelés, ce qui n'empêche pas la profondeur de la relation. J'aime cet homme blessé, secret, plutôt mature, rentré récemment dans ma vie, J'ai aimé "avec un grand Q" celui qui m'a rendue comme jamais animale il y a quelques années... J'aime avec une grande tendresse asexuée et une immense complicité celui qui, âgé de vingt-quatre ans de plus que moi, est devenu de façon évidente avec le temps mon meilleur ami, mon âme sœur, mon confident. Je ne ferai pas l'inventaire de tous, mais ceux qui comptent pour moi, chacun à sa manière et dans son "unicité", le savent, et je sais pour qui je compte aussi. Je veux une harmonie naturelle qui se trouve dans l'aisance, pas une relation obtenue dans l'effort et le renoncement. Alors je laisse les choses se "faire" ou pas et je laisse le temps au temps. Je veux pouvoir passer un après-midi ou une nuit, chaste ou non, avec un être cher sans qu'un autre me tire une tête de trois mètres de long le lendemain et sans qu'il ne sente sa place en danger dans mon cœur et ma vie. Je réclame un "jardin privé" – mon mari appelait cela malicieusement mon "jardin potager". Bien entendu, mais ce n'est pas inutile de le préciser, ce que je m'octroie comme oxygène, et comme richesse de liens, je l'accorde aux hommes qui me sont chers. »

L.S., dont le pseudonyme sur Internet est « Longues Jambes », m'a contactée via mon blog, puis nous nous sommes rencontrées lors d'un week-end dans sa ville, en compagnie de V., auteur de la lettre qui introduit ce livre, et S. autre tendre Lutine. Week-end étonnant de douceur et d'harmonie. Son amoureux, Letché, était là, ébahi par nos propos totalement étrangers à sa culture. Quelques

mois plus tard, tous deux se séparaient à cause de cette distance infranchissable *a priori*.

Elle a écrit alors ce texte, parfait résumé de ce qu'est le Lutinage :

« Letché est mon type d'homme. Et pourtant, je ne peux renoncer à aimer les autres, les prochains, les anciens, les nouveaux.

Cela ne veut pas dire systématiquement avoir une relation sexuelle avec eux. Il n'y a pas de règle : il y a le désir, les envies, la tendresse qui sont les fils conducteurs. J'aimerais partager avec Letché les découvertes intellectuelles que je fais chez mes amis, femmes ou hommes. Je voudrais qu'il ne soit pas inquiet si j'aime donner la main à ceux qui m'attendrissent, ou être prise dans leurs bras. Letché le sait, je le lui ai écrit. Il a d'autres conceptions, je les respecte. Je ne suis pas attirée actuellement par d'autres relations sexuelles, mais je ne me mets aucun interdit, c'est tout. Les gens pensent que ne pas se mettre d'interdit veut dire qu'au moindre désir, hop, on se saute dessus. C'est plus subtil, plus profond, plus spécial que ça. En ce moment, si un homme, parfait, drôle, séducteur, me proposait de passer un bon moment dans ses bras, je ne pourrais pas. J'ai trop dans la tête et la peau Letché.

Je vais perdre Letché car il n'accepte pas le polyamour. Mais en acceptant de rester exclusive à lui

je perds mes autres amis. Je sais, du fond de mes tripes, que je l'aimerai toujours aussi fort que maintenant, peu important les distances, les silences, les éloignements. C'est ce que je ne veux pas perdre : l'amour que j'éprouve pour lui. Comme je n'ai pas perdu celui que j'ai eu pour les autres. Lorsque j'en revois, comme Génie l'autre jour, c'est du vrai, du pur bonheur. Nous ne couchons pas ensemble. Mais le charme, l'intimité des sentiments, la complicité des conversations sont là, aussi, parce qu'il sait et je sais que si l'envie nous prenait en même temps, nous ferions l'amour comme des adultes libres de nos choix. »

Quelques semaines plus tard, Longues Jambes et Letché se sont revus, ont parlé et se sont retrouvés...

« Je me sens à nouveau légère car je ne laisserai plus ma liberté d'aimer qui je veux, comme je veux, s'emprisonner par devoir de fidélité. Letché et moi nous voyons devant un verre, ou chez lui, dans sa grotte, à faire l'amour avec amour, où chez moi si les enfants ne sont pas là. Nous parlons toujours en profondeur, avec sérieux sans être sinistres. J'adore ça. Pascal m'écrit aussi. Je lui réponds, souvent les larmes aux yeux. Nous avons encore besoin de nous confier, de dire qu'en fait, nous nous aimons toujours. Alors, nous déjeunons ensemble, avec les enfants qui sont contents de le revoir, les siens aussi. Parfois, nous allons voir des expositions et nous rions, comme au bon vieux temps. Il a une amoureuse douce et tendre, mais, il me le dit, je reste la femme de sa vie. Dommage qu'il ne l'ait pas compris avant, plus tôt. Maintenant, j'ai changé mon regard sur lui, il n'est plus amoureux, le regard, il est juste épuré d'un cœur qui l'a toujours aimé. Je suis amoureuse de Letché.

Puis, il y a le Sioux avec qui je m'entends si bien, dont j'adore écouter les confidences, ses peines de cœur, ses besoins de liberté, ses élans grand seigneur où il gâte les enfants d'une de ses ex-amoureuses. Le Sioux qui me traite comme sa sœur, sa grande copine à qui il peut tout demander car elle peut dire non en toute simplicité. Il y a Génie qui parfois me fait signe. Mes soirées avec lui sont du pur régal ! Son esprit fin, léger, drôle me met dans un état de très bonne humeur. Nous nous promenons bras dessus, bras dessous, je me sens alors comme une enfant libre et heureuse.

Voilà où j'en suis, à part le fait que je dessine et peins à nouveau de façon régulière et productive ! La vie de célibataire amoureuse de Letché, qui sait que si elle a un jour vraiment envie d'embrasser un de ses amours, ou plus encore, elle le fera, cette vie me convient totalement. »

Lettre du professeur C. H. :

**Août 2005**

« J'ai lu cet été *Aimer plusieurs hommes*. En tant qu'anthropologue et médecin travaillant dans le champ de l'exclusion et de la violence – j'ai participé pendant vingt ans au programme mondial de prévention de la violence – j'ai été impressionné par les idées que vous évoquez et développez. Cette perception de la vie sexuelle est réaliste et la dédramatisation que vous proposez est propre à améliorer les relations entre hommes et femmes sur le plan de l'amour qui au lieu de rapprocher est trop souvent le prétexte à allumer la haine. »

## **Jamais toujours, jamais jamais...**

En publiant *Aimer plusieurs hommes* en 2002, je m'attendais à la curiosité et au scepticisme des journalistes qui m'interrogeraient et je n'ai pas été déçue ! Je nourrissais aussi l'espoir de rencontrer quelques Lutins et Lutines avec qui confronter mon vécu et le leur. Il y en eut quelques-uns. Peu. La majorité des couples « ouverts » des années soixante-dix avaient explosé en vol.

En revanche, et ce fut une belle surprise, nombre d'hommes et de femmes qui n'arrivaient pas à mettre un mot sur le malaise que leur inspirait la vie de couple à laquelle ils aspiraient tout en la redoutant m'ont écrit, soulagés de découvrir qu'il est possible d'explorer d'autres voies non dogmatiques, capables de s'adapter aux cycles de l'existence. J'ai défriché le chemin, qui se trouve à présent fréquenté par de plus en plus de femmes et d'hommes, notamment de jeunes peu désireux de reproduire le modèle « serial monogame » – couple, divorce, couple, divorce – qui a pollué l'enfance de nombre d'entre eux.

L'ouverture des sites [www.polyamour.info](http://www.polyamour.info), [www.polyamour.be](http://www.polyamour.be), [www.iledessens.com](http://www.iledessens.com)

sur lesquels les discussions sont d'un niveau moral et philosophique étonnant montre que les nouvelles générations aspirent à une vie qui ait du sens, avec une cohérence et une attention à l'autre de nature à rendre optimiste pour le futur, même s'il reste du chemin à faire...

Je laisse le mot de la fin à mon compagnon de vie, père de mes filles. Il m'a dit un jour : « Tu m'as appris qu'on ne doit pas dire “jamais”, ni “toujours” en amour, que tout reste possible, ouvert. »

Et encore : « Jamais je ne me suis privé de quoi que ce soit sous prétexte que nous sommes mariés. »

On ne saurait mieux résumer le bonheur du Lutinage.

## *Bibliographie*

Serge Hefez, Danièle Laufer, *La danse du couple*.

Philippe Brenot, *Inventer le couple*.

Lucy Vincent, *Comment devient-on amoureux ?*

John Gray, *Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus*.

Paule Salomon, *Bienheureuse infidélité*.

Aldo Naouri, *Adultères*.

Willy Pasini, *Éloge de l'intimité*.

Serge Chaumier, *L'amour fissionnel*.

Robin Baker, *Sperm wars : les secrets de nos comportements amoureux*.

Jean-Didier Vincent, *Biologie des passions*.

Wilhelm Reich, *La révolution sexuelle*.

Dzongsar Jamyang Khyentse, *N'est pas bouddhiste qui veut*.

Henri Laborit, *Éloge de la fuite*.

Françoise Chandernagor, *La première épouse*.

Sophie Cadalen, *Les autres*.

Benoîte Groult, *Les vaisseaux du cœur*.

Mazarine Pingeot, *Bouche cousue*.

## FRANÇOISE SIMPÈRE

Françoise Simpère, journaliste, écrivain, est l'auteur, entre autres, de *Aimer plusieurs hommes* ; *L'algue fatale* ; *Des désirs et des hommes* ; *Bien dans l'eau, bien dans sa peau* ; *Les latitudes amoureuses* ; *Ce qui trouble Lola* ; *Il n'est jamais trop tard pour aimer plusieurs hommes* et *Le bonheur est un art subtil*. Ses domaines de prédilection, présents dans tous ses écrits, sont l'érotisme, l'écologie et les questions de société.

Directrice de la collection Senso (éditions Blanche), elle travaille sur des fictions pour le cinéma et la télévision et participe également à l'écriture de documentaires. Elle a été le sujet d'un documentaire diffusé plusieurs fois au Québec depuis 2007, *La grande amoureuse*, réalisé par la Québécoise Martine Asselin. Journaliste free lance, elle tient régulièrement son blog « Jouer au monde »

(<http://fsimpere.over-blog.com>).

Consultez nos catalogues sur  
[www.12-21editions.fr](http://www.12-21editions.fr)



et sur  
[www.pocket.fr](http://www.pocket.fr)

S'inscrire à la [newsletter](#) 12-21  
pour être informé des  
**offres promotionnelles**  
et de  
**l'actualité 12-21.**

Nous suivre sur



© Pocket, un département d'Univers Poche, 2009

ISBN : 978-2-823-80152-1

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »