

NON-MONOGAMIE ÉTHIQUE : DÉCONSTRUIRE LES NORMES MONO NORMATIVES DANS LA PRATIQUE DE LA SEXOLOGIE

PAR CATHERINE DESJARDINS, SEXOLOGUE B.A., M.A. (C)

CD
SEXOLOGUE

CATHERINEDSEXOLOGUE@OUTLOOK.COM
WWW.CATHERINEDSEXOLOGUE.COM

Plan de formation



Introduction

Activité brise-glace

Lexique et vocabulaire

PAUSE

Distinction et historique du phénomène

Portrait des personnes en relations non-monogames

DÎNER

Pistes d'intervention

Mises en situation

PAUSE

Réflexion collective

Période de questions

Cette formation ne se veut en aucun cas exhaustive concernant le vécu des gens, et la formatrice ne prétend pas être experte du sujet des relations non-monogame éthique. Elle sera toutefois basée sur des expériences réelles de personnes qui ont consenti au partage de leur vécu.



Qui suis-je?

Sexologue bachelière (2018), candidate à la maîtrise clinique en sexologie

Cofondatrice et copropriétaire de la Clinique sexologique Mestra qui se spécialise entre autres avec les personnes vivant des relations non-monogames éthiques

J'utilise les pronoms elle/ielle et les accords féminins.



Adresser nos préjugés et les mythes courants

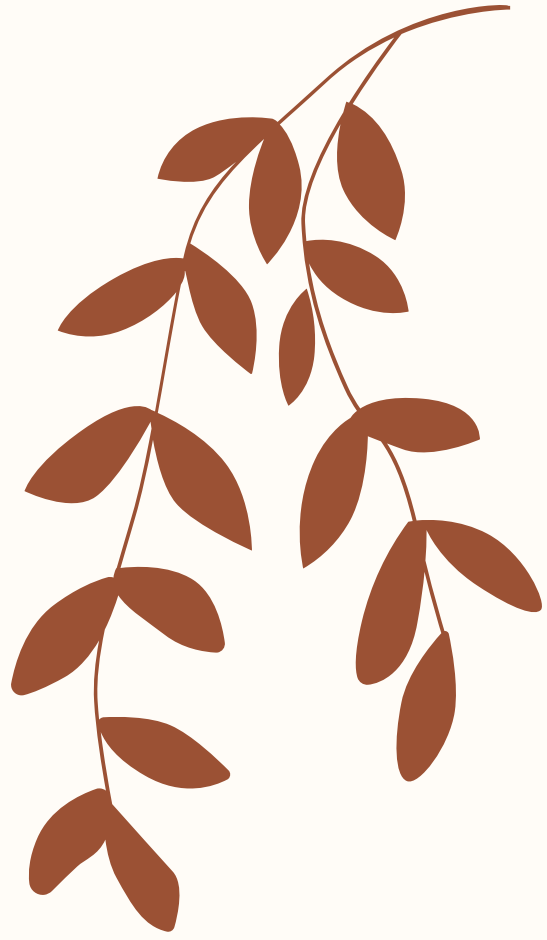
Qu'est-ce qui vous vient en tête quand vous voyez ces mots?

- Monogamie
- Non-monogamie
- Relations ouvertes
- Libertinage (inclus échangeisme, triolisme, etc)
- *Don't ask don't tell*
- Polyamour



**Cet exercice implique
d'offrir un espace
bienveillant et sans
jugement. Le manque de
respect ne sera pas
toléré.**

Lexique *non exhaustif*



Non-
monogamie
consensuelle

Anarchie
relationnelle

Relation
ouverte

Don't ask don't
tell (DADT) ou
loi du silence

Monogamie

Polyamour

Polyamour
hiérarchique

Polyamour
non-
hiérarchique

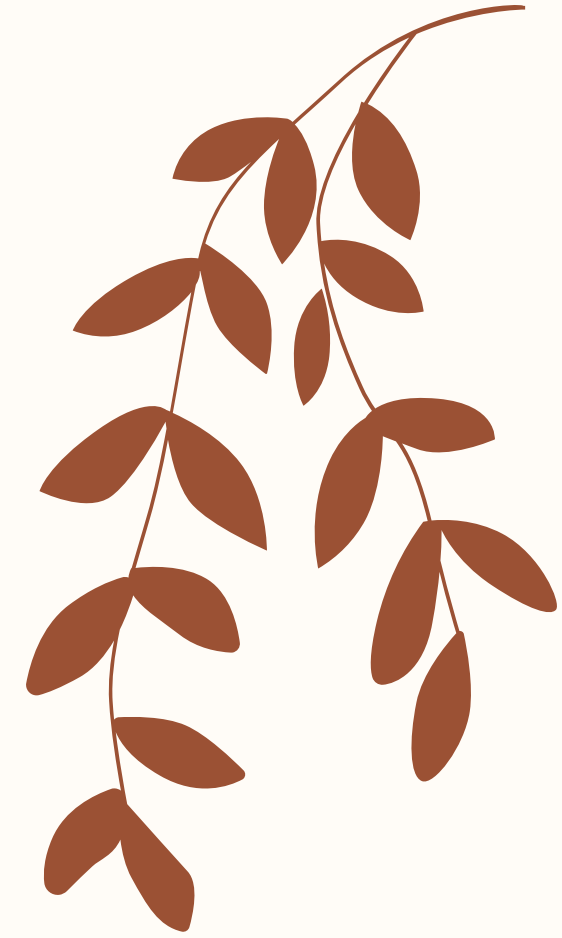
Libertinage

Mononormativité

Polygamie

Jalousie

Lexique *non exhaustif*



Polysaturé.e

Licorne/Centaure

Neutralité bienveillante

Triade/quad

Solo-poly

Partenaire primaire/secondaire

Polyfidélité

Compersion

Polycule

Polykitchen

Métamour

Relation en V

Véto

Énergie de la
nouvelle relation /
(NRE)

Fluid-bonding

Polyagonie

Polybataire

Historique du phénomène

- La non-monogamie, un phénomène nouveau?
- Le règne animal
- Le début du libertinage
- L'émergence de la communauté polyamoureuse
- Le milieu homosexuel et les relations ouvertes
- La recherche tardive
- L'infidélité vs la NMC

Source : Phillip L. Hammack, David M. Frost & Sam D. Hughes (2019)

Selon plusieurs études, les personnes vivant dans des relations NMC...

- *sont souvent kinky ou pratiquent une des sexualité.s alternative.s (65%-70%).*
- *sont majoritairement des personnes blanches.*
- *ont une moyenne d'âge de 36 ans.*
- *sont principalement des femmes cisgenre*
- *s'identifient majoritairement comme pansexuel.les ou queers.*
- *ont des taux d'ITSS aussi bas que ceux des personnes monogames.*
- *ont entre un.e et trois partenaires en moyenne.*



Selon plusieurs études, les personnes vivant dans des relations NMC...

- *sont aussi satisfaites relationnellement que les personnes monogames.*
- *présentent un attachement de type sécure ou font de la thérapie.*
- *ont fait des études supérieures.*
- *sont dans la classe moyenne ou élevée.*
- *ont généralement un.e partenaire primaire.*
- *ne sont pas mariées.*

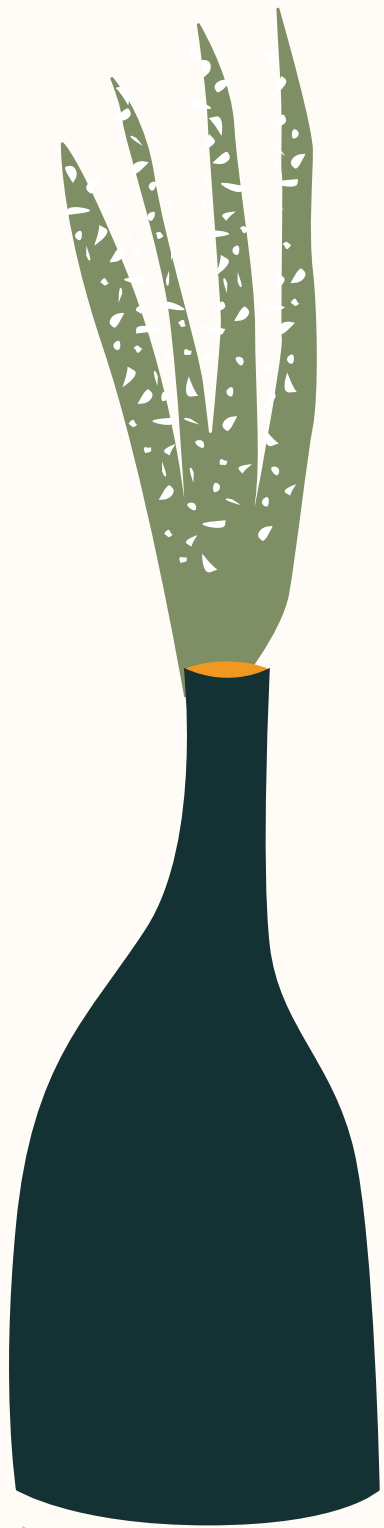
Par contre, selon plusieurs études...

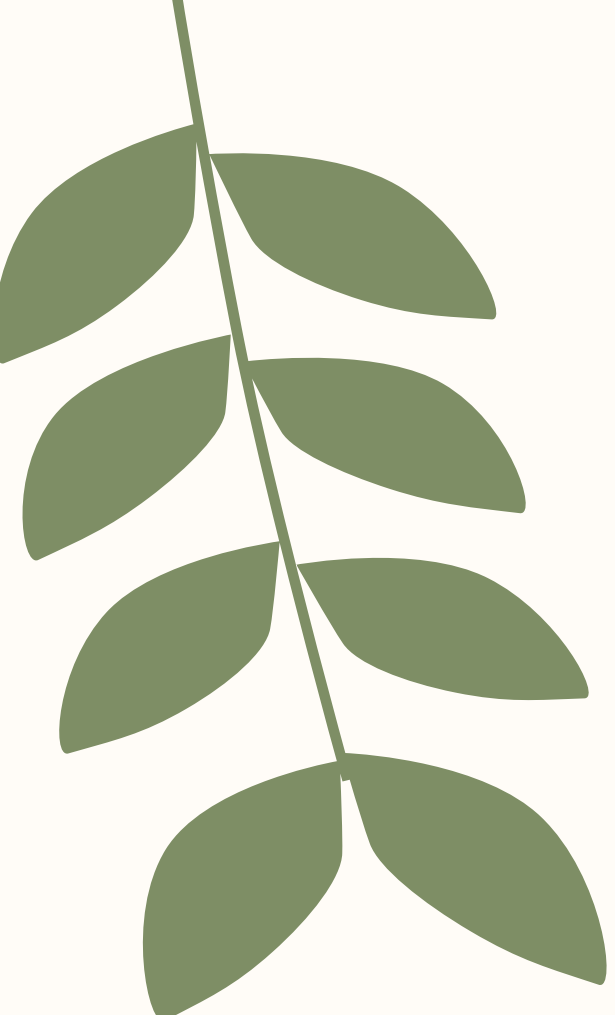
29% de ces personnes considéraient que leur thérapeute ne connaissait pas la base des relations NMC.

15% de ces personnes ne considéraient pas leur thérapeute comme étant aidant.e.

11% de ces personnes considéraient leur thérapeute dommageable à leur processus de thérapie.

& **11%** de ces personnes ont mis fin à leur thérapie .





Comment faire pour inverser
cette tendance?



Raisons de consultation

- Problèmes de communication
- Différences de personnalité
- Engagement et satisfaction
- Possessivité et jalousie
- Peur de l'abandon
- Culpabilité
- Nature des activités sexuelles
- Partenaires demandant.es

- Gestion du temps / de l'énergie
- Temps seul.e (me-time)
- NRE ou NRE en série (de soi ou de l'autre)
 - Territorialité
 - Engagements dans la relation primaire
 - Questionnements légaux
 - Bris/construction d'entente relationnelle
 - Pression sociale

Raisons de consultation

- Difficultés avec son.sa.ses métamour.s
- Désapprobation de la part de l'entourage
- Coming-out et ses conséquences
- Rupture amoureuse
- Manque de réseau de support
- Intersectionnalité
- Stress minoritaire
- Harcèlement sexuel de personnes NM
- Transition de monogame à non-monogame



Mises en situation et réflexion collective



CD
SEXOLOGUE



Ressources à explorer

Le blog de *Hypathia from space* : <https://hypatiafromspace.com/>

Le site web et podcast *Multiamory* : <https://www.multiamory.com/>

La vidéo de Jessica Fern : *Couples transitioning from monogamy to polyamory*

Le livre *Compersion* : Transcender la jalousie dans le polyamour

Modèle d'entente relationnelle collectif fait par Mestra (à venir!)

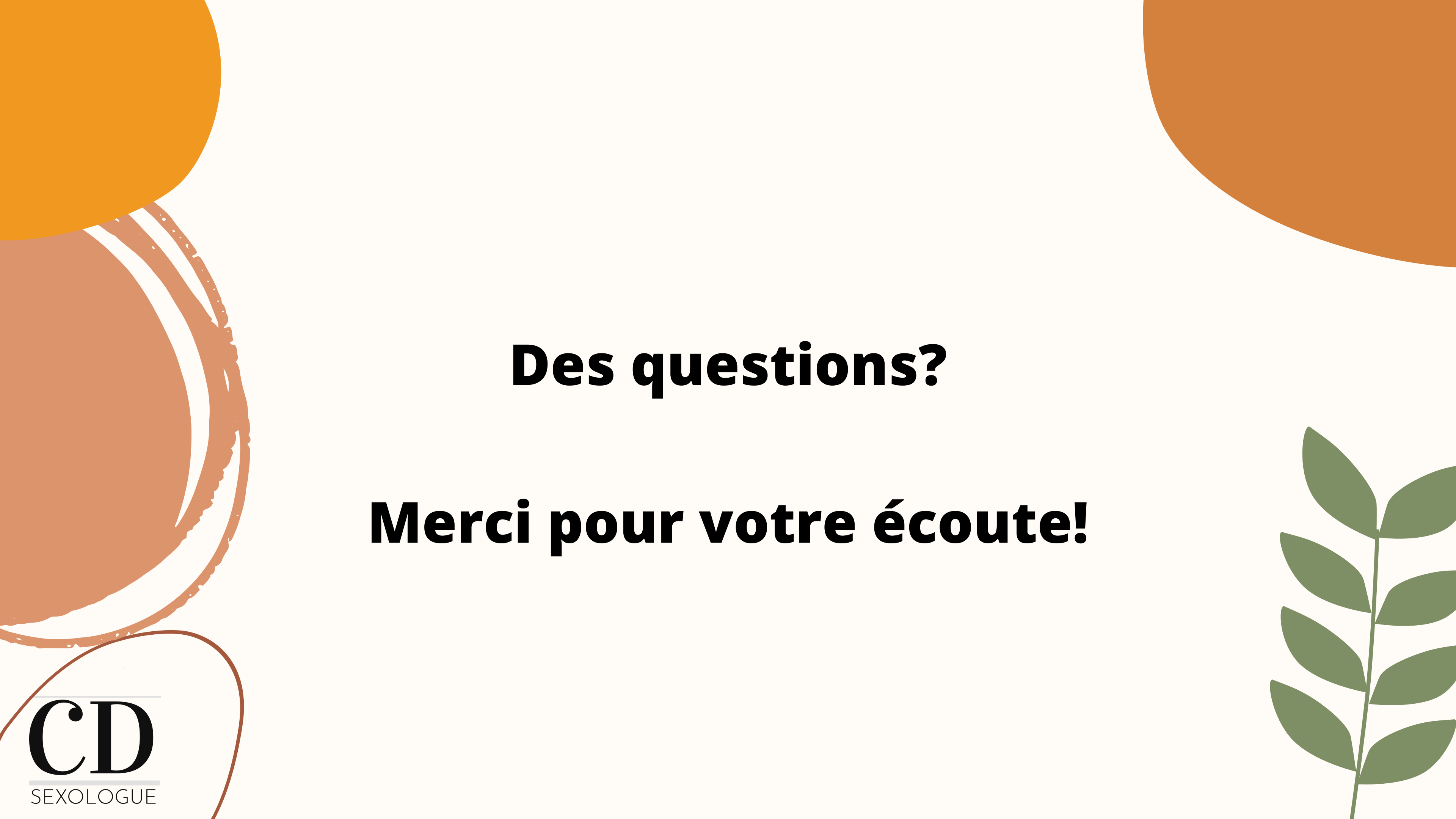
Le livre *Opening up*

Le livre *More than two*

Le livre *The ethical slut* / La salope éthique

Le livre *Polysécure*





Des questions?

Merci pour votre écoute!

Bibliographie (1)

Anderson, E. (2010). "At least with cheating there is an attempt at monogamy": Cheating and monogamism among undergraduate heterosexual men. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(7), 851–872.
<http://doi.org/10.1177/0265407510373908>

Calhoun-Shepard, R. (2019). *Polyamorous millennials in therapy : interpreting experiences to inform care*. Thèse de doctorat. Université de Seattle.

Cassidy, T. et Wong, G. (2018). Consensually Nonmonogamous Clients and the Impact of Mononormativity in Therapy. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 52 (2), 119-139.

Croset-Calisto, M. (2017). *Fragments d'un discours polyamoureux*. Michalon Éditeur : Paris.

Fontaine-Paquet, M-P. (2015). La mono normativité en thérapie de couple : Quelles preuves empiriques existent pour la justifier? Travail de recherche. Université du Québec en Outaouais. DOI: 10.13140/RG.2.1.3911.5684

Fuzaylova, V. (2017). *Non Monogamous Clients' Experiences of Identity Disclosure in Therapy*. Thèse de doctorat. University of New England.

Bibliographie (2)

Herbert, B.A. (2020). *Psychotherapists' attitudes towards polyamory and responses to polyamorous clients : an exploration study*. Thèse de doctorat. Université du New Jersey.

Moors, C.A. (2018). Harmful and Helpful Therapy Practices With Consensually Non-Monogamous Clients: Toward an Inclusive Framework. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 86, No. 11, 879–891. 0022-006X/18/\$12.00

Orion, R. (2018). *A therapist's guide to consensual nonmonogamy: Polyamory, swinging, and open marriage*. Taylor & Francis

Phillip L. Hammack, David M. Frost & Sam D. Hughes (2019) Queer Intimacies: A New Paradigm for the Study of Relationship Diversity, *The Journal of Sex Research*, 56(4-5), 556-592, DOI: 10.1080/00224499.2018.1531281

Schechinger, A.H.(2015). *Toward guidelines for psychological practices with consensually non-monogamous clients : results from a mixed method and analysis of therapy practices and outcomes*. Thèse de doctorat. Université du Kansas.

Thaler, H. (2014). *Relational Satisfaction in Long-Term, Non-monogamous, Heterosexual Relationships*. Thèse de doctorat. Faculté de Chicago.

Williams, D.J. and J.N. Thomas. (2016). It's Only a Matter of Time: Insights for Helping Professionals Working with Non-Monogamous Clients. *Journal of Positive Sexuality*, Vol. 2, July 2016. 32-25. <https://doi.org/10.51681/1.223>