

L'anarchie relationnelle en huit points

Traduction d'une brochure suédoise expliquant le principe de l'anarchie relationnelle.

L'anarchie relationnelle est un terme employé en Suède par certaines personnes polyamoureuses, mais aussi par d'autres qui ne se reconnaissent pas dans cette étiquette. Ce concept qui me semblait un peu flou a été décrit en huit points. En voici la traduction afin d'avoir une idée plus précise du sujet et d'éventuellement pouvoir en débattre.

NDT : J'ai gardé le tutoiement car c'est souvent ce que l'on emploie dans nos discussions sur le site. En suédois, le vouvoiement existe mais il est très très rarement employé comparé au français. Cette traduction peut contenir des imprécisions et infidélités par rapport au texte d'origine. Elle n'a pas été relue, ni révisée, et n'est pas professionnelle.

Tu peux aimer plusieurs personnes et chaque relation est unique

L'anarchie relationnelle remet en question l'idée que l'amour est un sentiment spécifique et délimité qui, pour être véritable, ne peut survenir qu'entre deux personnes à la fois.

Tu peux aimer plusieurs personnes et ta relation avec chacun d'entre eux ne diminue pas tes relations avec les autres. Ne vous évaluez et ne vous comparez pas entre vous — découvrez-vous ! Personne n'a besoin d'être élevé au rang de partenaire pour que la relation existe pour de vrai. Chaque relation est propre et singulière, une rencontre entre des personnes qui volent de leurs propres ailes.

La permissivité (ou absence de contrainte ou d'exigence) est amour et respect

Renoncer aux contraintes comme base d'une relation relève du respect de l'indépendance et de la capacité de décision des autres personnes. Tes sentiments pour d'autres ou votre histoire ensemble ne te donnent pas le droit de mettre en place des exigences. Recherchez comment vous pouvez spécifiquement vous rencontrer sans piétiner vos positions fondamentales respectives. Plutôt que de faire des compromis à chaque situation, la possibilité sera ouverte de choisir différemment sans que cela n'implique de crise pour la relation. L'absence de contrainte est le seul moyen d'être sûr que chacun dans une relation est là de son plein gré. Ce n'est pas du « vrai amour » si l'on s'adapte à l'autre selon un quelconque modèle.

Donne-toi un point fixe

Comment veux-tu être traité-e par les autres ? Et ici je veux dire tous les autres. Quelles sont tes conditions et comment places-tu tes limites ? Quelles personnes veux-tu avoir autour de toi et comment veux-tu que tes relations soient ? Trouve un tel noyau et part de celui-ci dans toutes tes relations. Ne fais pas de cas particulier et de règles d'exception pour diverses personnes comme preuve que tu les aimes.

Souviens-toi de la matrice hétéronormée patriarcale mais n'aie pas peur

Rappelle-toi qu'il existe un système de normes très fort qui parle de comment l'on doit vivre et de ce qu'est « le vrai amour ». Beaucoup vont interroger et remettre en question tes relations. Travaillez ensemble avec les personnes que tu aimes pour trouver des issues et des trucs qui

font que vous pouvez éviter les normes qui posent problème (et les questions). Rappelle-toi seulement de créer une alternative dans une direction positive et de lutter *pour* quelque chose, pas simplement contre la norme. Ne laisse pas tes relations se désagréger par peur des normes de société.

La spontanéité à la place du devoir

Avoir le droit d'être spontané-e — s'exprimer et agir sans peur des punitions et sans sentiment de devoir — est ce qui donne vie aux relations en « anarchie relationnelle ». La spontanéité est avant tout un antipode du devoir. Tu veux avoir des relations où vous vous fréquentez tout le temps par volonté dynamique positive, pas par devoir. La spontanéité ne signifie pas que tout se passe sans réflexion ni planification, mais créer des relations qui ne se construisent pas sur le devoir et la contrainte. Organise tes relations afin qu'elles permettent la spontanéité !

Faire semblant jusqu'à ce que ça fonctionne

Parfois il peut sembler que l'on doit être le pire des surhumains (sur-personne¹) pour « réussir » à vivre comme « anarchiste relationnel ». C'est complètement faux. Utilise le truc de « faire semblant jusqu'à ce que ça fonctionne », qui consiste à ce que tu réfléchisses, au calme, à comment tu te comporterais dans diverses situations difficiles si tu étais aussi fort-e et cool que tu le voudrais. Transforme cela en consignes simples et utilise-les quand tu ne te sens pas si fort-e. Parle avec d'autres de comment ils font et ne te culpabilise pas !

La confiance est meilleure que la méfiance

Pars du principe que les personnes dans ton entourage te veulent du bien. L'idée que l'égoïsme est la seule force conductrice actuelle des gens, c'est vraiment des foutaises. Toi et les autres voulez vous voir et communiquer, mais parfois l'on a tant à gérer que son énergie va à tenir compte de soi-même. Plus tu peux créer de bonnes relations et milieux pour toi-même et les autres, plus d'énergie il y aura en surplus pour se renforcer mutuellement. Donne aux gens de nombreuses occasions de parler, s'expliquer, te voir et prendre leurs responsabilités dans votre relation, mais rappelle-toi aussi de te prendre toi-même en main. Rappelle-toi de tes limites et exprime les.

Changer avec la communication

Pour la plupart des choses que les gens font ensemble se trouve déjà une idée de comment cela se déroulera — une norme qui parle de ce qui devrait arriver normalement. Si toi et les personnes autour de toi ne parlez pas de ce que vous faites, du comment et du pourquoi *alors ce sera comme par habitude*. La communication, la gestion et le changement en commun sont la seule manière de se séparer des normes. Les relations « radicales » doivent avoir la conversation comme ingrédient principal, pas comme exception. Pense à parler avec confiance c'est l'outil le plus important. Nous sommes tellement habitués à ce que les gens ne disent jamais vraiment ce qu'ils veulent dire, que nous devons chercher et essayer d'interpréter ce qu'ils veulent *vraiment*. De telles interprétations se construisent toujours à partir des normes ou des expériences passées et ne sont pas forcément valides pour votre relation en particulier. Posez-vous des questions les uns les autres ! Donnez-vous des réponses !

¹ NDT : Ici, le mot suédois n'est pas genré. Traduit du Suédois à partir de [Relationsanarki i Åtta Punkter](#) par [Dr Andie](#) et [Interacting Arts](#) (voir aussi le [forum sur l'anarchie relationnelle et les relations radicales](#)).