Ella Silloë

aimer au-delà du couple

JOIES ET DOUTES D'UNE POLYAMOUREUSE

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

Ella Silloë

aimer au-delà du couple

JOIES ET DOUTES D'UNE POLYAMOUREUSE

récit

ce PDF gratuit
vous est offert par a rouge éditions
il est adapté de la 1re édition, déc. 2022

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

Lire, écrire, éditer, vivre, sont des actes politiques en soi. Une manière de trouver sa place dans la cité, d'interagir avec ses semblables, de questionner le champ des possibles, de sans cesse se réinventer, individuellement et collectivement.
Écrire c'est choisir de faire des allers-retours incessants entre soi et le monde, pour tâcher d'appréhender ce qui sous-tend nos actes, nos émotions, nos doutes et nos intuitions.

a rouge éditions
27 Lesnais, 35330 Val d'Anast
arouge@riseup.net
https://www.arouge.fr

ISBN : 978-2-38345-027-6

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

« L'amour est une joie accompagnée
de l'idée d'une cause extérieure »
Éthique, Baruch Spinoza

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

préambule

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

Éveils amoureux

Je retrouve mes esprits après une nuit de sommeil. Le lit est chaud, enveloppant. À côté de moi, un corps aimé. Je hume les draps : sont-ils propres ? Je suis chez Hugo, que je retrouve un week-end sur deux. Il veille toujours à me préparer un lit accueillant où nous nous endormons nus, l'un contre l'autre. Hier nous dînions avec son fils et sa belle-fille, que je rencontrais pour la première fois. Nous venions de franchir une nouvelle étape : il m'intégrait encore un peu plus dans sa vie. Bientôt, l'odeur toujours parfumée de son corps va m'affleurer et je vais le désirer encore. Comme il aime tant que je le fasse, je vais coller ma peau contre la sienne, l'effleurer doucement de la pointe de mes seins, le caresser furtivement, du bout des doigts, puis de manière de plus en plus appuyée, de plus en plus orientée, et le sortir doucement de son sommeil pour un réveil en sensualité. Alors, sans doute, sa volupté rencontrera

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

la mienne et nous ferons l'amour avec tendresse, ou passion.
Javellisés ? Nous sommes à l'hôtel, je suis avec Jacques. L'érotisme épuré du lieu me revient peu à peu. Hier soir, il a chéri mon corps offert. Il m'a choyée, de ses mots amoureux, de ses yeux convoitant, de ses mains sûres et hésitantes à la fois, de ne pas savoir où se poser, où palper, où caresser, devant l'entendue des possibles d'un corps désiré. Il a ensuite déployé sa puissance, m'a fait l'amour avec fougue, maintenant de ses mains solides mes poignets livrés à sa contrainte, jusqu'à épuisement de nos souffles, de nos forces, de nos jouissances. Nous allons passer la journée à discuter. Il me parlera de ses lectures, de ses découvertes, de ses enthousiasmes, je lui raconterai les premiers émois de ma fille, les passions de mon fils, mes craintes et mes espoirs sur le monde.
Et ce soir, nous retrouverons Loïc et mes enfants, pour une soirée jeux, désormais rituelle, attendue de tous.
Ils sentent le moite, la nuit, le corps ? C'est l'odeur du quotidien. Je suis chez moi avec Loïc, mon amour de tous les jours, mon ancre. Le lit est douillet, je sens sa chaleur proche de la mienne, je suis paisible et mes pensées vagabondent avec

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

simplicité. Peut-être ferons nous l'amour ? Ou peut-être pas. Peut-être on se blottira l'un contre l'autre ? Ou peut-être que l'on sera déjà happés par les choses à faire. Mais il y a quelque chose de bouleversant dans la plénitude de ce réveil auprès de lui, dans le cocon de la vie qu'il m'offre, dans la chaleur et la sécurité de ses bras qui étreignent sans contraindre.
Trois hommes partagent ma vie.
Trois hommes que j'aime partagent ma vie ! Trois hommes singuliers, trois hommes amoureux, trois hommes *poly* amoureux.
Cela paraît incroyable, dit comme cela. Et c'est vrai que j'ai une vie assez incroyable. Si bien que parfois j'en viens à douter de l'authenticité de ce que je vis. Je comprends qu'il est temps de m'offrir une pause de quelques heures ou quelques jours, seule, pour moi-même. C'est à ce moment-là que généralement, je touche le point culminant : cet instant où je ressens avec acuité la puissance et la force de la liberté que j'offre à ma vie.

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

Écrire à nouveau

Il y a quelque temps, je racontai mon chemin vers la polyamorie[1]. Je parlai de ce parcours qui m'a fait progressivement quitter la monogamie pour aller vers la non-exclusivité sexuelle, puis vers une non-exclusivité totale et consensuelle, la polyamorie. J'invitais le lecteur à suivre mes questionnements, mes tentatives, mes louvoiements, je partageais avec lui quelques-unes de mes expériences et de mes découvertes, jusqu'à ce que je commence à trouver mon point d'équilibre, et que je le laisse sur le pas de la porte de mon intimité nouvelle.
Les retours de certaines lectrices et de certains lecteurs m'ont encouragées à raconter la suite de mes aventures polyamoureuses, ce qui est venu

1 Ella Silloë, *Du temps et des mots, un chemin vers la polyamorie*, a·k·a 2021.

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

conforter mon envie d'écrire à nouveau. Mais pour ce second opus, j'ai eu envie d'aller plus loin. J'ai voulu creuser du côté des fondements de mes choix de vie relationnels. En premier lieu, une appétence forte pour la compréhension, la connaissance, et le désir de toujours évoluer dans ma vie. En second lieu, un sentiment diffus de vide existentiel qui me pousse à chercher à ressentir des émotions intenses et à combler une sensation de manque. Et en troisième lieu, un fort besoin d'aimer et d'être aimée.

Le texte que je vous livre ici est un peu hybride, entre récits de vie, réflexions et introspections. C'est un parcours réflexif personnel, que j'ai également rattaché à une époque, avec ses travers comme ses espoirs.

Et comme toute vie humaine, quelle que soit l'époque, commence par l'enfance, je vous propose d'y faire un petit détour, pour éclairer mon rapport un peu particulier au monde et aux autres. On y entrevoit ce qui fut sans doute un premier point de bascule vers une vie plus consciente, lorsque, adolescente, je découvrais le monde et je m'interrogeais sur ses possibles.

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

partie 1

ÊTRE AU MONDE

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

Advenir

J'ai vu le jour il y a quarante ans, deuxième née d'une famille qui comptera quatre enfants.
Mon père était militaire. Il s'était engagé pour fuir la place d'exploitant fermier qui lui revenait en tant que fils aîné de la famille. Ma mère, fille de petits notables d'un village franc-comtois, avait renoncé à sa formation d'infirmière en psychiatrie devant la violence des prises en charge hospitalières des années 1970. Elle suivait mon père dans chacune de ses mutations.
Mes parents avaient un modèle éducatif à l'ancienne : à la maison, il fallait obéir sans discuter. Mon frère aîné, « un gamin difficile » qui sera, bien plus tard, diagnostiqué TDA-H, était incapable de s'y soumettre. Il devint un enfant provocant et colérique dont j'eus bien souvent à subir les méfaits.

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

L'ambiance familiale était peu apaisée. Mes parents étaient souvent en colère, énervés par les tensions constantes, et démunis face un enfant qui les déstabilisait. Nos vies étaient ponctuées d'agacements, de menaces, de punitions, de cris. À cela s'ajoutèrent des déménagements fréquents et deux enfants de huit et dix ans mes cadets. Je fus convaincue qu'il me faudrait apprendre à me faire discrète : mes parents avaient assez à faire et je ne pouvais en ajouter. Je devins une enfant réservée et peu contrariante, faisant ce qu'on me demandait sans trop discuter, et ne sollicitant de l'aide ou de l'attention qu'en cas d'extrême nécessité.

Adolescente, je crus d'abord être une personne inintéressante, dépourvue de goût et d'esprit critique, avant de réaliser qu'en réalité, j'avais été amenée à mettre ma personnalité sous cloche pour ne pas faire de vagues. Il me fut bien difficile de m'extirper de l'endroit où je m'étais enfermée et je dus lutter pour tenter de m'affranchir de cette famille où je n'avais pas su trouver ma place. Dès 13 ans, j'usais de tous les subterfuges pour sortir au maximum. Là, en dehors des murs de la

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

maison, je me sentais reconnue, et j'avais l'impression d'exister. Avec cette prise de conscience, ma vie à la maison devint difficile. La voix tendue et suraiguë de ma mère, les yeux énervés de mon père, l'arrogance et les provocations de mon frère : tout m'agressait et je n'aspirais bientôt plus qu'à pouvoir quitter définitivement cet endroit.

Dehors je découvrais le monde et m'en émerveillais. Il existait un ailleurs et il était d'une subtilité fascinante ! Mais j'étais incapable de savoir quels étaient mes réels désirs et je ne savais plus où donner de la tête dans cet univers des possibles : devais-je écouter de la musique punk ou de la musique classique ? Valait-il mieux m'acoquiner avec les forts, ou m'attendrir sur les faibles ? Devais-je développer ma féminité, ou refuser les diktats d'une société de l'apparence ? Me conformer aux attentes des autres ou m'en insurger ? Comment faire pour trouver ma juste place ?

J'avais l'impression de n'avoir aucune référence, que tout était à définir et qu'il me faudrait choisir. Alors je me cherchais, tiraillée entre mon besoin de passer inaperçue et mon envie de bousculer les codes sociaux. J'étudiais ce qu'il fallait pour

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

réussir à passer dans les classes supérieures, je chantais dans un chœur reconnu avec des adolescents de bonne famille, et j'apparaissais devant mes professeurs comme une jeune fille de classe moyenne « comme il faut » et sans histoire. Puis, à la sortie des cours, je fréquentais ceux qui n'avaient pu, ou voulu, vivre la normalité. Je m'essayais aux transgressions en commettant de menus larcins : on volait des cierges dans les églises pour éclairer les maisons des héritiers trop absents, que l'on squattait en fumant des joints. On y rêvait d'un monde plus juste où chacun serait à sa place.

La recherche de mon identité devint un sujet central de mon existence.

Je compris que l'environnement et l'éducation jouaient un rôle important dans le devenir des enfants.

J'observais les différents modèles éducatifs et je m'intéressais à la question des injustices sociales : la société dans toute sa diversité devint mon terrain d'observation privilégié. Je développai une fascination pour les personnes anticonformistes précaires. En s'éloignant de la norme,

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

elles s'affranchissaient du regard des autres, et ainsi parvenaient, bien mieux que moi, à identifier leurs véritables besoins. Je les admirais pour leur courage d'oser aller à l'encontre d'un modèle dominant.

Pour ma part, bien que déjà convaincue qu'il fallait refuser de jouer le jeu des puissants de ce monde, j'étais bloquée par des freins tenaces qui m'empêchèrent finalement de vivre autrement.

Ma fascination pour l'imbrication de l'individuel et du collectif et ma volonté de participer au changement de regard que je souhaitais voir porter sur le monde, me permirent néanmoins de trouver la direction que je souhaitais donner à ma vie professionnelle : j'allais devenir éducatrice spécialisée, et je serais porteuse d'un modèle qui saurait accepter et valoriser les parcours de vie atypiques.

Stimulée par un projet qui devint alors une évidence pour moi, je mis tout en œuvre pour y parvenir le plus rapidement possible. Dès le lycée, j'orientai mon travail et mes actions sur cette perspective. Je dégotai un stage dans un établissement spécialisé d'aide par le travail, je devins

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

animatrice auprès d'adultes déficients intellectuels, et je poursuivis mes explorations sociales de toute sorte.
Et puis je flirtais, beaucoup. J'avais besoin de vérifier que je pouvais être aimée et désirée. Sans doute était-ce pour tenter de trouver des réponses au sentiment diffus de vide existentiel qui m'habitait déjà ? En tout état de cause, j'étais en quête d'un absolu dans lequel l'amour avait une place centrale.
Rapidement néanmoins, je fus confrontée à des limites : j'étais bien souvent déçue de ne pas trouver chez mes compagnons d'alors ce sentiment de plénitude que je recherchais.
Alors je furetais, j'entreprenais, je testais, et puis j'éconduisais. Et je continuais de chercher.

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

Être à la juste place

Dans le centre de vacances pour adultes en situation de handicap mental où j'intervins bénévolement cet été-là, je rencontrai Bruno, un animateur un peu grunge, militant de gauche anti-utilitariste, et je tombai immédiatement sous le charme. Lui aussi s'insurgeait contre les injustices sociales et l'indécente redistribution des richesses, et lui aussi souhaitait donner des coups de pied dans les conventions et s'affranchir d'une société dans laquelle il ne se reconnaissait pas.
Alors on se séduisit, on s'embrassa, et on s'offrit un soir une échappée du camp de vacances. On était jeunes et pleins de rêves, tout devait être parfait.
On prépara notre virée avec soin, emportant une bâche, des couvertures, de quoi boire, fumer et

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

grignoter, on se trouva un grand champ isolé, et on installa notre couche.
La nuit était tombée, on entendait le bruit du vent dans les feuilles et le hululement des hiboux. Seuls, éloignés de tout et de tous dans cette atmosphère un peu effrayante, nous étions fébriles et interdits. J'avais un peu peur, je me sentais maladroite. C'était comme une première fois. J'avais déjà fait l'amour, mais jamais comme cela, jamais avec une personne qui me plaisait vraiment et dans une relation dans laquelle je mettais déjà tant d'enjeux. À cet instant, j'aurais voulu suspendre le temps, le figer et l'imprégner à tout jamais. Ses gestes, comme les miens, étaient mal assurés : nous étions deux amoureux débutants découvrant les premiers troubles des corps, et cela me bouleversa. Après l'amour, il s'est endormi, son corps chaud blotti contre le mien, sous le duvet moelleux. Mes pensées divaguèrent avant de m'endormir à mon tour, apaisée de constater combien, pour la première fois de ma vie, je me sentais parfaitement à ma place.
Le lendemain, aux premiers rayons du soleil, nous fument réveillés par des petits crépitements : une

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

famille de lapins s'animait tout autour de notre bivouac.
C'était l'été de mes seize ans.
Avec Bruno, nous commencions une belle relation amoureuse qui allait durer près de 15 ans.

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

en sa présence. Nous sommes restés longuement blottis dans les bras l'un de l'autre, nourris par nos odeurs et la moiteur de nos peaux. Lorsque je suis repartie, j'étais chargée d'un sentiment de plénitude rarement ressenti en pareille circonstance.

Touchée. Cet homme a touché quelque chose en moi. Un truc indescriptible. Je n'ai pas peur. Ni de m'emballer et perdre le contrôle, ni de me protéger en restant froide et distante. Je sens que je peux me laisser aller à ressentir. Je sens que je peux déborder sans que ça ne déborde, et renoncer à l'absolu sans en perdre l'intensité.

Je sens que je peux l'aimer, que je suis en sécurité, que je ne risque rien.

Je peux accepter la vie qu'il mène loin d'ici, imaginer les autres mains qui le caressent, les autres bouches qui l'embrassent, les mots tendres qu'il offre à d'autres.

Guillaume fait aujourd'hui partie de ma vie. Il a une vraie place, nichée dans un petit coin de mon cœur. Il habite aussi mon esprit comme un spectre que j'invoque quand le reste est parfois bien lourd à porter. Il est légèreté et simplicité. Il

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

est douceur et tendresse. Il est beauté et poésie. Et j'aime à nouveau.

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

REMERCIEMENTS

Du temps et des mots avait posé le décor avec simplicité, et je l'aime pour cela. Je voulais qu'il puisse toucher autant les personnes polyamoureuses que celles qui découvraient le concept, que ce soit par simple curiosité ou parce qu'elles se reconnaissaient un peu dans mon histoire.
Aimer au-delà du couple va plus loin (et il est aussi moins « léger »), parce que j'ai voulu creuser mes questionnements de fond. Il est une sorte de condensé de la réflexion que je mène depuis bientôt dix ans sur les relations amoureuses, que j'ai le plaisir de partager.
Je suis heureuse d'avoir pu aller au bout de ma démarche et que mon éditeur ait accepté de me faire confiance à nouveau, malgré les risques que cela comporte.
Comme pour le premier opus, il a été d'un soutien irremplaçable pour me permettre de pousser toujours plus loin ma réflexion. Merci à lui. Merci Colas. Merci **a** rouge.

Mais je voudrais aussi remercier toutes celles et ceux qui, dès mes premiers pas dans l'écriture, ont cru en moi, m'ont soutenue et encouragée.
Mon cher Loïc en premier lieu, qui ne s'est pas contenté d'encouragements et m'a aidée à peaufiner certains passages délicats, points de blocages, tout en assurant un soutien logistique précieux.
Ma sœur adorée, dont la présence aimante, discrète et affirmée, dans tous les pans de ma vie, est une richesse inestimable. Elle ne sait pas combien elle contribue à mon équilibre et à mon amour de l'humain.
Et puis il y a tous les autres, celles et ceux qui ont lu, relu, re-relu, celles et ceux qui se sont enthousiasmés, celles et ceux qui ont été interloqués et m'ont permis d'affiner, celles et ceux qui ont réclamés un tome deux, celles et ceux qui en parlent déjà autour d'elles et eux.
Merci à celles et ceux qui ont participé au crowdfunding, permettant une impression à moindre risque pour un petit éditeur associatif qui soutient des projets comme le mien.

Merci à mes bêta lecteurs et bêta lectrices, Élodie, Émilie, Pauline, Sébastien, et leurs retours touchant souvent si juste.
Merci à Julia, et celles et ceux qui ont tenté leur chance dans le brainstorming des titres.
Bravo et merci à Pauline.
Merci encore à ma chère Marion, toujours

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

discrète, toujours douce, et si généreuse correctrice et tellement plus encore.
Et enfin merci à mon amie Pole, dont on retrouve la patte graphique dans ce deuxième livre, et qui, même lorsqu'elle est débordée, parvient à jeter un œil avisé qui fait la différence.

À toutes et tous, merci pour votre amour et votre générosité !

Site web et contact de l'autrice :

https://ellasilloe.fr/
contact@ellasilloe.fr

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

Aimer au-delà du couple
d'Ella Silloë
est le neuvième livre des éditions du a rouge
Réalisé par les éditions du a rouge
à partir du travail de Pole Gauer.
Composé en Prensa, corps 10,5.
La première édition originale a été tirée
et imprimée en papier en décembre 2022.
Cette édition est la version PDF
de l'édition originale et mise gracieusement
à la disposition des lectrices et lecteurs.
Cette édition gratuite ne peut
en aucun cas être vendue.

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

Table des matières

	Préambule	7
	Éveils amoureux	9
	Écrire à nouveau	13
Partie 1	Être au monde	17
	Advenir	19
	Être à la juste place	25
	Aller de l'avant	29
	Vivre en polyamorie	33
Partie 2	Penser, vivre et exister	37
	Tractation avec mon corps	39
	Je suis une amoureuse	43
	Bonheur et pragmatisme	45
	Troubles et vibrations	49
	Les autres	59
	Faire vivre les alternatives	61
	Le jeu du désir	69
	Désir et patriarcat	75
	Ressentir de nouvelles sensations	77
	Jalousie	81
	Mère et polyamoureuse	85
	Une soirée familiale	89
	Sanglots dans la nuit	93
	Assouvir	95
	Amour et bonheur	99
Partie 3	Mutations	103
	Thibaut	107
	Désamourer	111
	Léonie	117
	Ma métamour nous quitte	119
	Crise existentielle	127
	Une éthique du doute et de l'humilité	129
	Point d'équilibre	131
	Lili revient dans ma vie	133
	Catharsis	137
	Amour et désir	139
	L'amour est une joie	143
	Épilogue	145
	Et à nouveau, aimer	147
	Remerciements	153

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

Pourquoi ce PDF est-il gratuit ?

Nous ne pensons pas
que le protectionnisme sauve le livre,
mais trop souvent le restreint et le détruit.

Alors
à chaque fois que nos autrices ou auteurs
sont d'accord, nous mettrons les PDFs de nos
livres en téléchargement gratuit, convaincues
que la gratuité numérique ne cause aucun tord à
l'édition papier, bien au contraire.

Par ailleurs,
nous trouvons étrange de demander
à quiconque d'acheter quelque chose
sans savoir ce qu'il/elle achète.

Enfin
nous pensons que c'est
faire honneur à notre travail,
de le montrer au lieu de le cacher
ou le réserver à une élite.

la politique des éditions du a rouge

C'est pourquoi
nous vous offrons ce PDF,
sans contrepartie aucune.

Si vous avec aimé
et souhaitez nous encourager, vous pouvez

- faire circuler ce PDF
il est disponible à l'adresse suivante :
https://www.arouge.fr/pdf.html

- nous faire un don, si tel est votre souhait,
et que vous en avez les moyens
https://www.arouge.fr/soutien.html

- acquérir des exemplaires papier
que nous réalisons avec beaucoup d'amour
https://www.arouge.fr/boutique.html

- offrir des livres suspendus
https://www.arouge.fr/sospeso.html

a rouge éditions

Exemplaire gratuit
Ne peut être vendu

aimer au-delà du couple

JOIES ET DOUTES D'UNE POLYAMOUREUSE

J'ai décidé d'accepter mon besoin d'amour fort, exigeant, intense, et même d'assumer que l'amour, sous toutes ses formes, est le sens ultime que je souhaite donner à ma vie.

Ce récit s'adresse à celles et ceux qui ont le souhait de mieux habiter leurs choix relationnels. Il invite, à travers une dimension incarnée et narrative, à réfléchir à ce que ces choix viennent fragiliser, renforcer, ou transformer.
Être (poly)amoureuse est une affaire de joie, de tensions et de confiance, parce que c'est une ambition de bonheur.

Ella Silloë vit et travaille à Marseille.
Elle est travailleuse sociale et mère de deux enfants.
Aimer au-delà du couple est son second livre.

15 €
www.arouge.fr
ISBN : 978-2-38345-027-6
9 782383 450276