

# **Le petit manuel d'éducation à l'anarchie relationnelle**

Andie Nordgren

2006

# Table des matières

L'amour est abondant et chaque relation est unique. . . . .	3
Amour et respect plutôt que sentiment de dû. . . . .	3
Trouve quelles sont tes valeurs relationnelles fondamentales. . . . .	3
L'hétérosexisme est endémique et présent mais ne laisse pas la peur te guider. . . . .	3
Construis pour la beauté de l'inattendu. . . . .	3
Fais semblant jusqu'à ce que ça marche vraiment. . . . .	4
La confiance, c'est essentiel. . . . .	4
Avance grâce à la communication. . . . .	4
Chaque engagement est particulier. . . . .	4

Ceci est une nouvelle traduction/adaptation vers l'anglais d'un pamphlet sur l'anarchie relationnelle par moi, Andie Nordgren, publié en suédois sous le titre "Relationsanarki in 8 punkter" chez Interacting Arts en 2006.

Plus en suédois sur <http://www.andie.se> - un site web que j'ai géré activement entre 2004 et 2008, où l'anarchie relationnelle fut définie et explorée par moi et par d'autres.

## **L'amour est abondant et chaque relation est unique.**

L'anarchie relationnelle questionne l'idée que l'amour est une ressource limitée qui ne peut être réel que s'il est réduit à un couple. Tu as la capacité d'aimer plus d'une personne. Une relation et l'amour ressenti envers cette personne ne diminuent pas l'amour ressenti envers quelqu'un d'autre. Ne classe pas et ne compare pas les personnes et les relations - chéris l'individu et ta connexion avec lui. Une personne qui fait partie de ta vie n'a pas besoin d'être désignée « partenaire principal » pour que la relation soit réelle. Chaque relation est indépendante, et constitue un lien entre individus autonomes.

## **Amour et respect plutôt que sentiment de dû.**

Il n'y a qu'en décidant de ne pas fonder une relation sur la croyance que quelque chose t'es dû, que tu pourras respecter le droit de l'autre à l'indépendance et à l'autodétermination. Tes sentiments pour une personne ou ton passif avec elle ne te donnent pas le droit de commander et contrôler un partenaire pour qu'il se plie à ce qui est considéré normal dans une relation. Explore comment tu peux t'engager sans aller à l'encontre de tes limites et croyances personnelles. Plutôt que de chercher des compromis pour chaque situation, laisse ceux que tu aimes choisir le chemin qui garde leur intégrité intacte, sans que cela n'entraîne forcément une crise dans la relation. C'est en refusant de penser que l'on te doit quelque chose et d'émettre des revendications que tu pourras t'assurer que la relation est vraiment mutuelle. L'amour n'est pas plus "réel" quand les gens se compromettent l'un pour l'autre juste parce que c'est en partie ce qu'on attend d'eux.

## **Trouve quelles sont tes valeurs relationnelles fondamentales.**

Comment voudrais-tu que les autres te traitent ? Quelles sont tes limites fondamentales et attentes sur l'ensemble de tes relations ? Avec quel genre de personne souhaiterais-tu passer ta vie et comment voudrais-tu que les relations fonctionnent ? Trouve qu'elles sont tes valeurs fondamentales et utilise-les pour toutes tes relations. Ne fais pas des règles et exceptions juste pour montrer aux gens que ton amour pour eux est "réel".

## **L'hétérosexisme est endémique et présent mais ne laisse pas la peur te guider.**

Souviens-toi qu'il y a un système normatif puissant en place qui dicte ce que l'amour est vraiment, et comment les gens devraient vivre. Beaucoup vont te remettre en question ainsi que la validité de tes relations à partir du moment où tu ne suis pas ces normes. Travaille avec ceux que tu aimes afin de trouver des échappatoires et des astuces pour contrer le pire des normes problématiques. Trouve des ripostes positives et ne laisse pas la peur guider tes relations.

## **Construis pour la beauté de l'inattendu.**

Être libre d'être spontané - de s'exprimer sans peur des punitions ou d'un sentiment d'aggravation - est précisément ce qui donne vie aux relations d'après l'anarchie relationnelle. Organise-toi selon ton désir de

rencontrer et d'explorer avec l'autre - pas selon le devoir, les demandes et les déceptions que cela entraîne quand tu n'y accèdes pas.

## **Fais semblant jusqu'à ce que ça marche vraiment.**

Parfois, on peut avoir l'impression qu'il faudrait être complètement surhumain pour supporter toutes les ruptures avec le statu quo qui sont nécessaires quand on choisit des relations qui ne se conforment pas avec la norme. Un bon truc est la stratégie du " fais semblant jusqu'à ce que ça marche vraiment " – quand tu te sens fort.e et inspiré.e, pense à comment tu aimerais te voir agir. Transforme cela en quelques règles simples et respecte-les même quand les choses vont mal. Parle avec et cherche du soutien auprès d'autres personnes qui remettent en cause la norme et ne te le reproche jamais quand la pression normative te force dans un comportement que tu ne souhaitais pas avoir.

## **La confiance, c'est essentiel.**

Choisir de croire que ton partenaire ne te veut pas de mal permet de suivre un chemin bien plus positif qu'une approche où tu aurais sans cesse besoin d'être validé.e par l'autre personne pour avoir confiance dans le fait qu'elle est bien avec toi dans la relation. Parfois les gens ont tellement de choses qui se passent en eux qu'il ne leur reste juste plus d'énergie pour aller vers les autres et s'intéresser à eux. Crée le type de relation où prendre du recul est non seulement soutenu mais aussi rapidement pardonné, et donne aux autres plein d'occasions de parler, de s'expliquer, de te voir et d'être responsable dans la relation. Souviens-toi de tes valeurs fondamentales mais aussi de prendre soin de toi !

## **Avance grâce à la communication.**

Pour la plupart des activités humaines, il existe une forme de norme mise en place pour dire comment cela marche. Si tu veux dévier de ce schéma, tu dois communiquer - sinon les choses vont juste finir par suivre la norme, puisque c'est selon elle que les autres agissent. La communication et les actions communes vers le changement sont la seule façon de rompre avec la norme. La conversation et la communication doivent être au cœur de toute relation radicale - pas comme un plan d'urgence qu'on ne sort que pour résoudre les " problèmes ". Communique dans un climat de confiance. Nous sommes tellement habitué.e.s au fait que les gens ne disent pas ce qu'ils pensent et ressentent- que nous sommes obligé.e.s de lire entre ligne et d'extrapoler pour savoir ce qu'ils veulent vraiment dire. Mais de telles interprétations ne peuvent se baser que sur des expériences préalables - généralement à travers les normes auxquelles on cherche à échapper. Posez-vous des questions entre vous et soyez explicite !

## **Chaque engagement est particulier.**

La vie n'aurait pas trop de structure ni de sens si elle ne se joignait pas à celle d'autres personnes pour accomplir des choses - construire une vie ensemble, élever des enfants, être propriétaire d'une maison ou s'épanouir ensemble envers et contre tout. De telles entreprises nécessitent généralement beaucoup de confiance et d'engagement entre les personnes pour fonctionner. L'anarchie relationnelle, ce n'est pas ne jamais s'engager - c'est créer tes propres engagements avec les personnes autour de toi, et les libérer des normes qui dictent que certains types d'engagement sont obligatoires pour que l'amour soit réel, ou que des engagements comme élever des enfants ou emménager ensemble doivent forcément émaner d'un type de sentiment en particulier. Pars de zéro et sois explicite sur le genre d'engagement que tu veux prendre envers quelqu'un et sur l'évolution de ces engagements dans le temps.

Bibliothèque Anarchiste  
Anti-copyright



Andie Nordgren  
Le petit manuel d'éducation à l'anarchie relationnelle  
2006

[https://theanarchistlibrary.org/library/  
andie-nordgren-the-short-instructional-manifesto-for-relationship-anarchy](https://theanarchistlibrary.org/library/andie-nordgren-the-short-instructional-manifesto-for-relationship-anarchy)  
Texte récupéré le 14 juillet 2012 depuis [log.andie.se](http://log.andie.se) [theanarchistlibrary.org](http://theanarchistlibrary.org) et traduit par Clémentine Désirest le  
13 novembre 2017. Relu par Victoire Shwagger.

**[fr.theanarchistlibrary.org](http://fr.theanarchistlibrary.org)**