



# METTRE À L'ÉPREUVE L'AMATONORMATIVITÉ

Un guide pour débutant.es

# Sommaire

---

<b>Définitions</b> .....	3
<b>L'amatonormativité, qu'est-ce que c'est ?..</b>	4
L'amatonormativité peut prendre les formes suivantes.....	5
Culturelles/personnelles.....	5
Structurelles/Institutionnelles.....	7
<b>En quoi est-ce dommageable ?</b> .....	9
<b>Mettre à l'épreuve sa propre amatonormativité</b> .....	15
Préparation à votre réflexion.....	16
Exercice 1.....	17
Exercice 2.....	18
Exercice 3.....	20
Exercice 4.....	22
Bilan post-réflexion.....	23
<b>Sources et Témoignages (en anglais)</b> .....	24
<b>Crédits</b> .....	25
<b>Merci à vous !</b> .....	25



# Définitions

---

Vous trouverez ci-dessous des définitions utiles, à garder à l'esprit tout en consultant ce guide (chaque terme comporte un lien orientant vers sa source en anglais).

- Alloromantique : personne qui ressent de l'attirance amoureuse
- Aromantique : personne qui ne ressent généralement aucune ou une faible attirance amoureuse
- Asexuel.le : personne qui ne ressent généralement aucune ou peu d'attirance sexuelle
- Sexualité attendue : assomption que tout un chacun est sexuel ; normes sociales qui obligent des personnes à se ressentir comme des sujets désirants, à endosser des identités sexuelles, et entreprendre des activités sexuelles
- Hétéronormativité : une norme sociale faisant en sorte que l'hétérosexualité soit prise comme norme. Elle suppose que l'hétérosexualité est la seule orientation sexuelle ou seule norme, et considère que les relations sexuelles et conjugales sont plus (ou uniquement) faites pour des personnes de sexes opposés
- Homonormativité : l'idée « d'assimiler » (intégrer par inclusion) l'homosexualité au sein des standards hétéronormatifs (par exemple, les « gays mainstream », les « queers respectables »...)
- Polyamour : la capacité (volonté) ou le désir d'être dans une relation incluant plus d'une personne en même temps
- Relation queerplatonique : une relation avec engagement, qui n'est pas de nature amoureuse, mais va au-delà des normes culturelles de l'amitié
- Singlisme : la stigmatisation des adultes célibataires (article en français : [tribune de Romain Huret dans Libération](#))

# L'AMATONORMATIVITÉ, QU'EST-CE QUE C'EST ?

---

L'amatonormativité est « l'assomption selon laquelle une relation centrée, exclusive, amoureuse est normale pour les humains, dans le sens que c'est un but universellement partagé, et qu'une telle relation est normative, en ce qu'elle devrait être recherchée de manière préférentielle par rapport à tout autre type de relation. L'assomption selon laquelle les relations qui ont le plus de valeur doivent être de nature maritale ou amoureuse dévalorise les relations d'amitié ou ayant pour objet le soin d'autrui. »

- Elizabeth Brake, *Minimizing Marriage* (2012)

# L'amatonormativité peut prendre les formes suivantes

---

## Culturelles/personnelles

- Postuler que tout le monde désire une relation amoureuse (monogame).
- Minimiser l'importance des relations nonamoureuses.
- Considérer les relations de manière hiérarchique, celles amoureuses les plus importantes.
- Postuler que toute relation de type émotionnel ou comportant une proximité physique doit être amoureuse.
- S'attendre automatiquement à ce que des engagements auprès de partenaires amoureux soient prioritaires.
- Considérer le célibat comme un état de fait triste ou réclamant remédiation.
- Croire que quiconque doit trouver « la bonne personne » pour être vraiment heureux.se (et uniquement « la bonne personne »).
- Il est attendu que les relations soient monogames et exclusives.

# L'amatonormativité peut prendre les formes suivantes

---

## Culturelles/personnelles

- Il est postulé que tous les besoins d'une personne doivent être remplis par sa/son partenaire (amoureux.se).
- Considérer qu'avoir plus d'un.e partenaire ou aimer plus d'une personne, c'est tromper.
- Considérer que prendre soin (par exemple à long terme, de manière domestique, de manière intime) et cohabiter est à l'usage exclusif des couples amoureux.
- Considérer la famille nucléaire comme le seul mode familial « correct ».
- Considérer l'amour romantique comme la seule forme légitime d'amour, et donc l'instaurer en catégorie normative (ainsi, le mot amour est souvent automatiquement assumé comme ayant des connotations romantiques et tous les éléments linguistiques dérivant autour de l'amour, des relations, de l'intimité, sont cooptés par le romantisme).

# L'amatonormativité peut prendre les formes suivantes

---

## Structurelles/Institutionnelles

- Les époux bénéficient de privilèges et avantages qui ne sont pas légalement obtenables pour d'autres types de relations, comme une protection médicale.
- Un défaut d'égalité dans le sens où une personne ne peut en épouser qu'une seule en même temps.
- Certaines dispositions légales qui désavantagent ou interdisent la garde des enfants ou l'adoption à des personnes non-mariées (ou célibataires), ou la co-parentalité platonique, ou la parentalité avec plus d'un.e partenaire.
- L'incapacité à payer son logement avec un salaire unique.
- Certaines dispositions légales interdisent à plusieurs adultes (qui en particulier ne sont pas en partenariat) de vivre ensemble ou de partager un logement commun.

# L'amatonormativité peut prendre les formes suivantes

---

## Structurelles/Institutionnelles

- Certaines dispositions légales considèrent les partenariats domestiques comme des entités formées par deux personnes.
- Les droits de visite en structure hospitalière sont réservés aux partenaires, aux époux ou à la famille immédiate.
- Les lois d'immigration permettent à une personne de faire venir dans le pays uniquement l'époux ou partenaire et leurs enfants (ou toute autre famille légalement reconnue).
- Les familles sont reconnues légalement en premier lieu par les liens du sang et le mariage.
- Les partenaires romantiques sont exempté.es d'interdiction de voyager ( les « sweetheart visas » = les « visas de l'être aimé »).
- Les pratiques d'emploi des époux dans le secteur universitaire.
- Le manque de reconnaissance ou de ressources sur les violences domestiques qui n'impliquent pas les partenaires amoureux ou les parents de sang.



# En quoi est-ce dommageable ?

---

L'amatonormativité est particulièrement dommageable pour quiconque ne s'implique pas dans des relations amoureuses normatives, ou ne ressent pas ni ne s'implique dans « l'amour » dans un sens normatif (occidental).

Les personnes aromantiques, asexuelles, polyamoureuses/non-monogames, aussi bien que les personnes neurodivergentes, handicapées et BIPOC (acronyme désignant les personnes Noires, Indigènes, de Couleur), sont souvent les plus vulnérables et les plus marginalisées par les attentes, les remarques et les pratiques amatonormatives.

Cependant, l'amatonormativité affecte tout un chacun, y compris les alloromantiques monogames.

Ci-dessous, une liste de diverses manières par lesquelles l'amatonormativité est dommageable.

***Avertissement*** : abus, mécanismes de relations toxiques, sexe, harcèlement

# En quoi est-ce dommageable ?

---

L'amatonormativité :

- Soutient l'hétéronormativité, l'homonormativité, et la sexualité attendue, et marginalise quiconque se tient hors de ces normes.
- Renforce le singlisme, qui est le fait de stéréotyper et discriminer les personnes célibataires. Par exemple, les adultes vivant seul.es doivent souvent payer plus cher les biens et services, comme les assurances automobiles ou le logement, et leur temps libre est estimé moins valable, surtout sur le lieu de travail (ainsi, on leur demande plus souvent de travailler le week-end ou pendant leurs vacances).
- Relègue le souci de soin aux partenariats. Le soin devient alors la province exclusive des partenariats, ce qui nie les besoins essentiels des personnes célibataires/sans partenaires. Ceci peut forcer des personnes, surtout les aromantiques, à entrer en partenariat, que celui-ci soit amoureux ou non (tel qu'un partenariat queerplatonique), par nécessité et besoin de survie plutôt que par suite d'un désir.

# En quoi est-ce dommageable ?

---

- Certain.es sont amené.es à se sentir brisé.es par le fait de ne pas vouloir ou avoir de relation amoureuse. Ceci peut aussi, par pression, faire s'engager des personnes, qu'elles soient aromantiques ou alloromantiques, dans des relations amoureuses.
- Les personnes polyamoureuses doivent cacher le fait qu'elles ont plus d'un.e partenaire, ou sont forcées de choisir un partenaire primaire, surtout pour des motifs légaux, notamment la désignation d'ayant-droits de soins médicaux, le mariage, etc.
- Les personnes sans partenaire, négapartenaires, célibataires, se retrouvent souvent désemparées ou sans certitudes vis-à-vis de l'avenir. Elles peuvent être inquiètes des modalités logistiques d'une existence sans partenaire, ou craignent d'être abandonnées à mesure que leurs ami.es se marient ou s'investissent dans des relations amoureuses.
- Les personnes aromantiques ou celles qui ne veulent pas entreprendre de relations amoureuses peuvent se retrouver isolées, dépréciées, ou finir dans des relations insatisfaisantes parce que d'autres ne veulent pas s'investir dans des relations nonamoureuses.
- Certaines personnes resteront dans des relations abusives ou toxiques parce qu'elles pensent qu'être célibataire est pire qu'être dans une mauvaise relation. Des personnes peuvent aussi être contraintes à y rester parce qu'elles sont dépendantes de leur partenaire, financièrement ou autrement.

# En quoi est-ce dommageable ?

---

- Cela peut mener à des relations toxiques ou de surdépendance. L'amatonormativité sous-tend l'idée que les personnes en relation amoureuse ne devraient et ne peuvent pas voir leurs besoins assouvis hors de cette relation. Ceci peut créer une situation de « rareté artificielle de l'intimité, tout en empêchant ces personnes de rechercher une intimité à travers d'autres moyens, y compris les amitiés, tout en dévalorisant directement les formes d'intimité nonamoureuses ». (17)
- Les amitiés aussi peuvent comporter des formes de relations toxiques et de sur-dépendance. Les personnes aromantiques et asexuelles non-amoureuses ou non-partenariantes peuvent se sentir à la merci de leurs ami.es alloromantiques ou en partenariat (par exemple, en sentant qu'il leur faudra sacrifier leur sensibilité personnelle afin de performer des amitiés normatives et recevoir des miettes de soin et d'attention).
- L'amatonormativité soutient une culture de l'abus et du viol. La jalousie et la possessivité sont considérées comme des expressions normales de l'amour romantique. L'amour romantique est positionné plus haut que le consentement d'autrui, ce qui permet de passer outre certaines limites. Certaines personnes peuvent se sentir pressurées dans des situations sexuelles ou amoureuses non-désirées.
- Les engagements sont encadrés comme un contrat, donc un accord statique et souvent coercitif qui assure l'accès à certaines ressources, certains services, etc., en limitant ce que les personnes peuvent faire à l'avenir.

# En quoi est-ce dommageable ?

---

- Les cultures dans lesquelles est librement pratiquée la non-monogamie sont considérées « arriérées » ou « non-civilisées ». Ceci empêche certains peuples inclus dans des sociétés largement amatonormatives de réaliser librement leurs pratiques culturelles, comme le mariage pluriel qui était un élément de certaines cultures indigènes. De la même manière, la famille étendue et les structures de parentèle sont également considérées comme « non-civilisées » d'un point de vue amatonormatif (centré sur le couple, la famille nucléaire). De plus, ceci est renforcé par le droit, dans le sens qu'il n'est pas possible d'être marié.e à plus d'une personne, et que la polygamie est aussi considérée comme un « défaut de moralité » et peut invalider une demande de naturalisation aux USA.
- Quiconque
  - a) est non-monogame/polygame et/ou
  - b) ne veut pas se marier ou avoir des partenaires amoureux.ses,
  - est considéré.e immature, abîmé.e, et/ou égoïste : cette personne « a peur de s'engager » ou « est incapable de gérer une relation comme il faut » (c'est-à-dire une relation monogame).
- Les relations polyamoureuses sont sur-sexualisées et les personnes polyamoureuses sont considérées comme des « salopes » ou comme des concupiscentes, parce qu'il est possible qu'elles se trouvent dans des relations sexuelles nonexclusives. Le seul fait de parler de relations polyamoureuses peut être interprété comme un sujet sexuel. Par exemple, ceci peut conduire à un licenciement si des personnes polyamoureuses parlent de leurs relations sur leur lieu de travail.

# En quoi est-ce dommageable ?

---

- Des personnes peuvent perdre leur logement ou être empêchées d'en trouver un, car le logement peut être réservé à des familles liées par le sang ou le mariage. Ceci peut injustement viser les personnes polyamoureuses aussi bien que celles aromantiques ou asexuelles qui veulent vivre entre ami.es.
- Etant donné le lien entre sexualité obligatoire et amatonormativité, les relations amoureuses qui ne sont pas sexuelles sont considérées comme inférieures ou fausses (« fake »). Ceci est dommageable pour les personnes asexuelles en relation amoureuse ou quiconque ne souhaite pas entreprendre d'activité sexuelle au sein de sa relation amoureuse, en délégitimant leur relation.
- Quiconque ne ressent pas d'amour ou d'attirance romantique (ou d'amour de quelque sorte que ce soit) est déshumanisé, avili et/ou pathologisé.
- Les personnes handicapées peuvent perdre leurs indemnités sociales si elles se marient ou même si elles vivent avec une autre personne, que cette cohabitation soit amoureuse ou non, et si le gouvernement considère cet état de fait comme un mariage. Ceci les empêche aussi de percevoir des avantages souvent réservés aux époux.
- Puisque l'amour romantique est vu comme bon et désirable, cela permet le harcèlement amoureux, comme le fait de poursuivre de ses assiduités une personne malgré l'absence de consentement ou le refus de celle-ci.

Les façons dont l'amatonormativité affecte les personnes neurodivergentes, handicapées et BIPOC seront examinées plus avant dans la Partie 2 – Digging Deeper [Creusons plus profond].

# Mettre à l'épreuve amatonormativité

---

*“Une maison ne peut pas être à la fois confortable et en travaux”*

Maintenant que vous avez appris certaines choses sur l'amatonormativité, vous pouvez réaliser quelques petits exercices, afin de vous aider à les mettre en pratique, et mettre à l'épreuve de manière active les standards et idéaux amatonormatifs qui peuvent vous atteindre. Avant d'aller plus loin, prenez bien le temps de lire les récits listés dans **Sources et Récits**, afin d'en apprendre davantage sur la manière dont l'amatonormativité peut être perçue et ressentie.



Texte alternatif: une image d'une personne qui écrit dans un journal

Avertissement : Défier son amatonormativité ne signifie pas que l'on doive cesser d'entreprendre des relations amoureuses (monogames).

# Mettre à l'épreuve amatonormativité

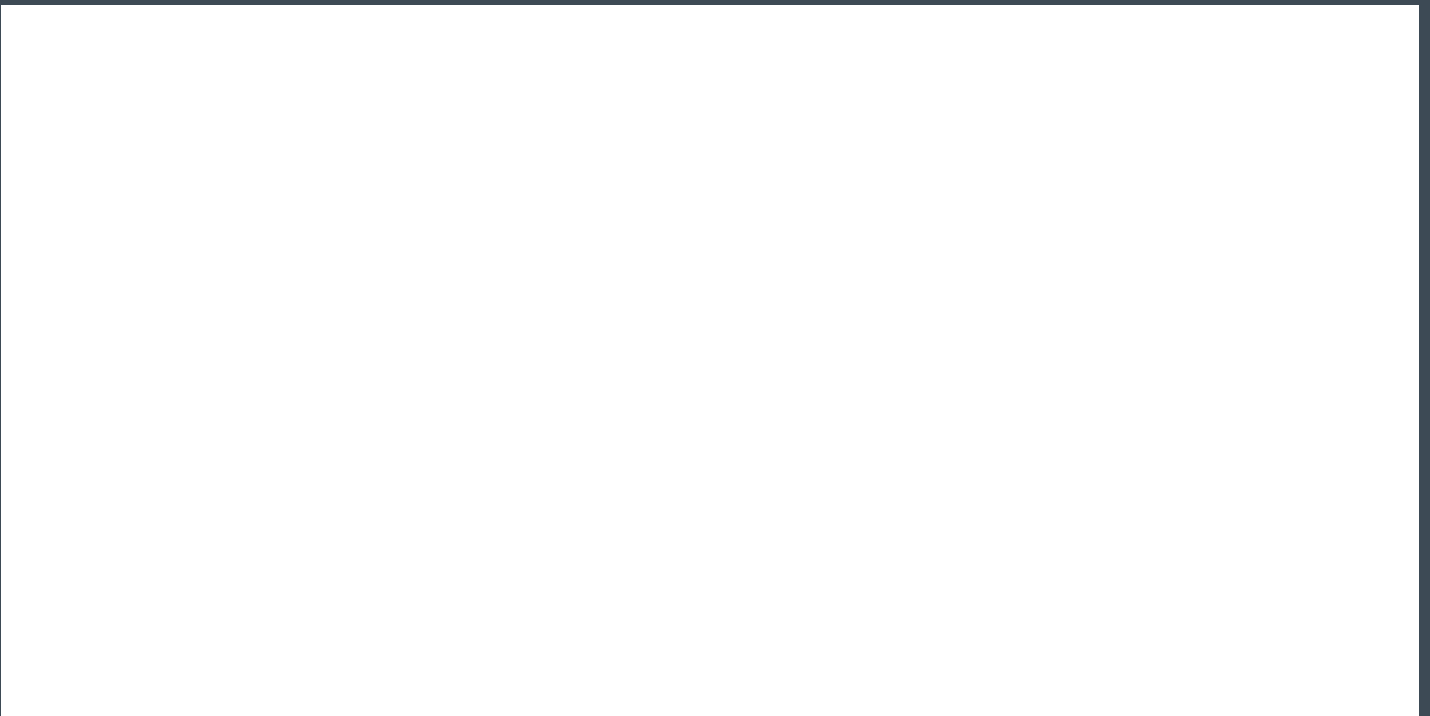
---

## Préparation à votre réflexion

Avant de commencer les exercices, réfléchissez un instant à la manière dont vous vous sentez depuis que vous commencez à connaître l'amatonormativité. Lorsque nous sommes confronté.es aux préjugés d'un système profondément ancré dans notre culture, il est possible de ressentir, d'être confronté.e à des sentiments complexes - peut-être de la culpabilité à réaliser qu'on est "complice" d'un système dommageable pour autrui, et/ou peut-être de la tristesse en réalisant que l'on en souffre soi-même. Il est parfois dur de se mettre soi-même au défi, et c'est naturel et compréhensible.

Que pensez-vous de l'amatonormativité ? Ressentez-vous des sentiments négatifs, par exemple, êtes-vous sur la défensive, avez-vous honte, vous sentez-vous coupable ? Ou bien positifs, comme la réalisation d'une situation, de la compréhension, une mise en rapport personnelle ?

A mesure de votre cheminement, n'hésitez pas à prendre des pauses et à faire le point sur votre progression.





# Mettre à l'épreuve amatonormativité

---

## Exercice 1

La première étape de ce défi à votre propre amatonormativité est de commencer à réaliser de quelle manière elle est présente dans votre vie quotidienne, que ce soit dans la façon dont vous parlez de relations (notamment, dire des choses comme “nous sommes juste des ami.es”), ou dont vous pensez aux relations (en pensant automatiquement que “relation” et “intimité” sont, de façon inhérente, amoureuses ou sexuelles), voire dans les media (par exemple, tous.tes les célibataires d'un film se retrouvent en couple vers la fin).

Réfléchissez aux diverses manières qu'a l'amatonormativité de se révéler dans votre vie ou autour de vous, au niveau personnel ou culturel. A quels moments l'avez-vous ressenti ? Comment en avez-vous été affecté.e ? Décrivez votre expérience ci-dessous.

# Mettre à l'épreuve amatonormativité

---

## Exercice 2

Il est aussi important de reconnaître l'amatonormativité au niveau structurel et institutionnel que de la mettre au défi, étant donné qu'elle est perpétuée dans/par les lois et politiques publiques, ce qui peut avoir un puissant impact sur la vie quotidienne, tout comme sur les besoins et ressources des personnes.

L'amatonormativité structurelle fait référence à des politiques publiques, des pratiques et des normes plus générales, qui perpétuent l'amatonormativité et instaurent des privilèges associés à l'alloromantisme et à la monogamie (en particulier le mariage).

L'amatonormativité institutionnelle fait référence à l'amatonormativité en place au sein des institutions gouvernementales et sociales, ainsi qu'à la distribution inéquitable des ressources, au bénéfice de l'alloromantisme et de la monogamie.

Prenez le temps de consulter les lois, règlements et politiques publiques concernant le logement, le mariage, l'adoption, les soins médicaux, l'immigration, etc., et voyez si vous pouvez y reconnaître l'amatonormativité structurelle et institutionnelle (par exemple, la "Sweetheart Clause" pendant la pandémie, ou la loi sur les congés familiaux et médicaux aux USA). Vous pouvez utiliser les exemples listés dans **Structurelles/Institutionnelles** dans

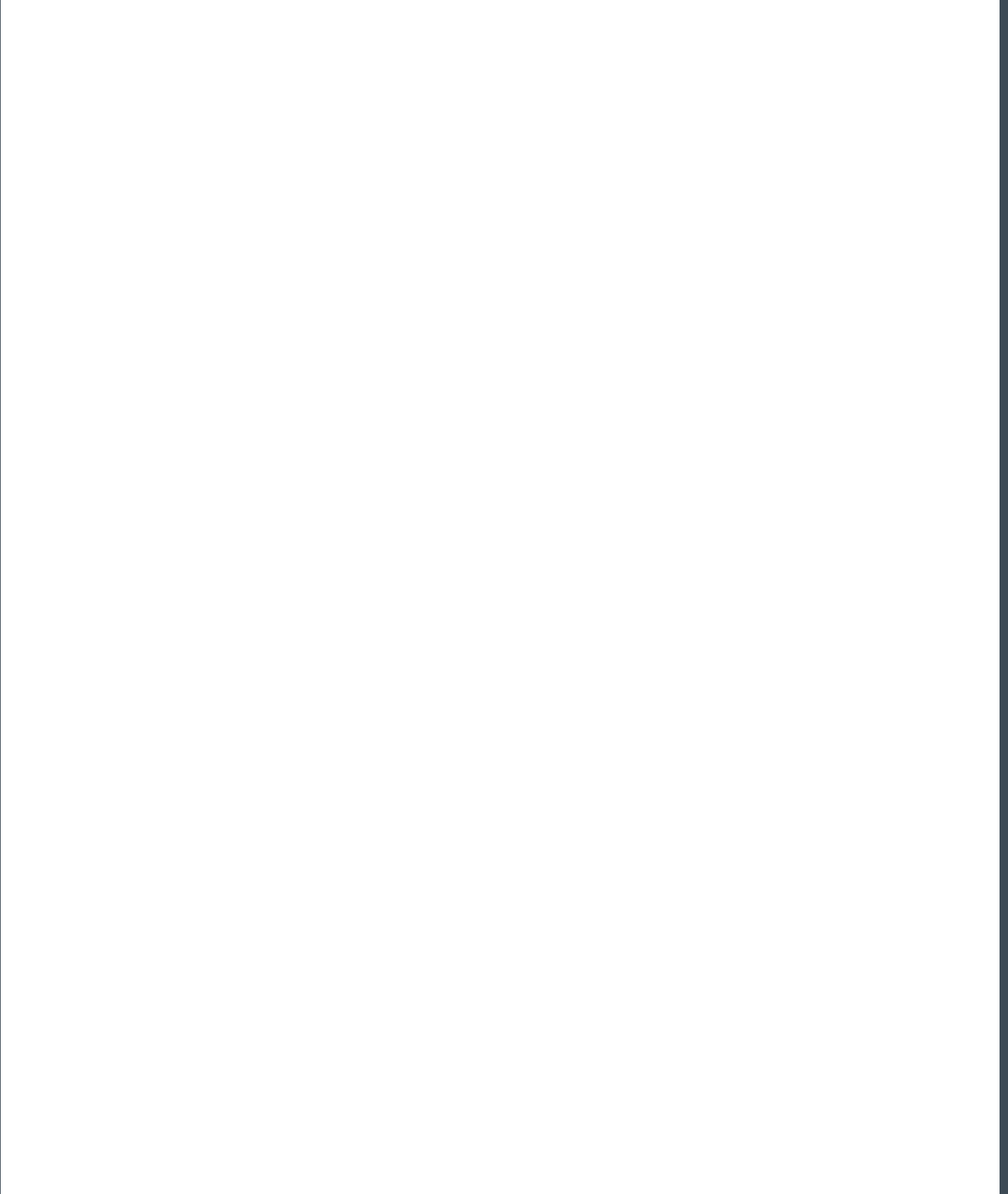
**L'amatonormativité peut prendre les formes suivantes.**

# Mettre à l'épreuve amatonormativité

---

## Exercice 2

Ecrivez ci-dessous quelques-unes de vos découvertes.



# Mettre à l'épreuve amatonormativité

---

## Exercice 3

A présent que vous avez pris le temps de reconnaître combien l'amatonormativité est présente dans votre vie quotidienne et dans les institutions qui vous entourent, réfléchissez à la manière dont vous considérez et traitez vos relations. Comment l'amatonormativité les a-t-elle affectées ?

Vous pouvez utiliser les éléments ci-dessous en tant que points de départ, mais n'hésitez pas à explorer d'autres sujets.

- Si vous entrez en romance ou si vous entreprenez des relations amoureuses, donnez-vous ou donneriez-vous la priorité aux relations amoureuses ? La romance est-elle importante pour vous ? Si oui, à quel degré et pourquoi ?
- Lorsque que vous réfléchissez à des concepts tels que l'engagement et la planification de l'avenir au sein d'une relation, pensez-vous qu'ils ne peuvent se rencontrer qu'au sein d'une relation amoureuse ?
- Lorsque vous réfléchissez à une relation "importante", à quel genre de relation pensez-vous ? A votre avis, qu'est-ce qui rend une relation importante ?
- Prenez-vous le temps de "définir la relation" ou de discuter sérieusement de votre relation non-amoureuse ?
- Avez-vous déjà mis à l'arrière-plan une amitié parce que vous étiez en relation amoureuse ? Si vous avez ou avez eu un.e partenaire amoureux.se, avez-vous jamais considéré les ami.es de cette personne comme étant "trop près" ou comme une menace à votre relation amoureuse ?
- Prenez-vous le temps de célébrer et d'apprécier les relations non-amoureuses de votre existence ?
- Avez-vous déjà eu peur d'être célibataire ou ressenti comme nécessaire à votre sécurité d'être en relation amoureuse ? Pourquoi pensez-vous cela ?

# Mettre à l'épreuve amatonormativité

---

## Exercice 3

Comment l'amatonormativité les a-t-elle affectées ?

# Mettre à l'épreuve amatonormativité

## Exercice 4

Réfléchissez aux discours liés aux relations, ainsi qu'à la manière dont les institutions prohibent la diversité relationnelle en raison de l'amatonormativité. Dans le tableau ci-dessous, choisissez un ou plusieurs sujets, et essayez de comparer leurs différents aspects selon le prisme amatonormatif ou le prisme relationnel diversifié. Quelques exemples : le logement, les diverses formes d'intimité, le droit aux soins médicaux, l'éducation des enfants...

<b>Prisme amatonormatif</b>	<b>Prisme relationnel diversifié</b>
La famille : une famille comporte deux adultes mariés ou en relation amoureuse de longue durée, et leurs enfants.	La famille : une famille peut revêtir de nombreuses formes et compositions. Il peut s'agir d'un polycule et leurs enfants, elle peut être composée d'un groupe d'amis, ou d'un couple dans une relation romantique et d'un ami.

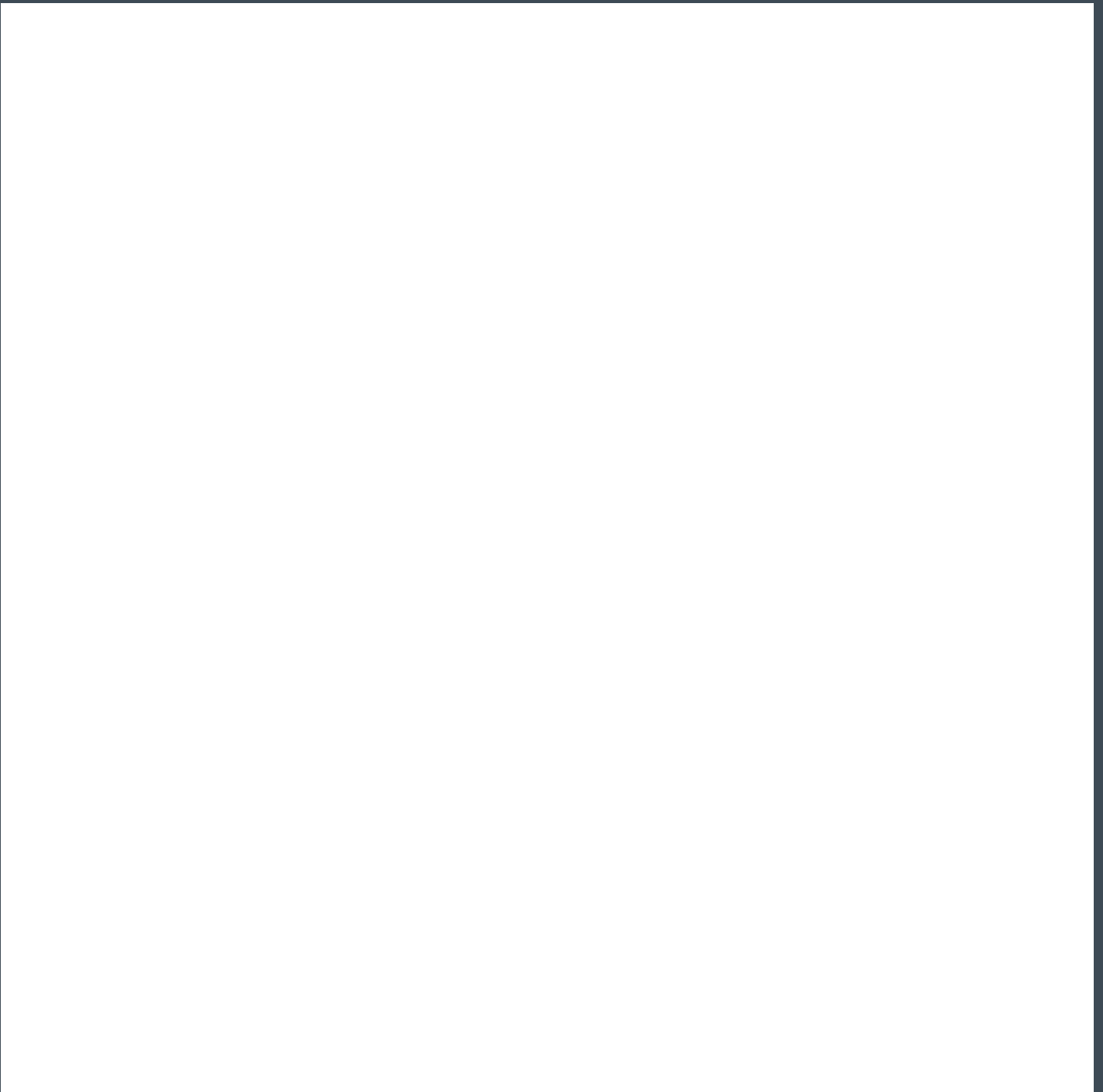
# Mettre à l'épreuve amatonormativité

---

## **Bilan post-réflexion**

Quel est votre sentiment à présent sur l'amatonormativité ?

Commencez-vous à voir les choses différemment ? Quels sont les aspects de cette mise à l'épreuve que vous allez inclure dans votre vie ? Quelles choses vous semblent encore difficiles ? De quelles façons pouvez-vous réduire ou éliminer l'amatonormativité de votre vie et peut-être des personnes qui vous entourent ?



# Sources et Témoignages

---

## En anglais

1. [Amatonormativity](#)
2. [Amatonormativity 101: What It Is and Why It Affects You](#)
3. [Amatonormativity 101](#)
4. [All about amatonormativity: the privileging of romantic love](#)
5. [What is Amatonormativity?](#)
6. [5 Ways Amatonormativity Sets Harmful Relationship Norms For Us All](#)
7. [5 dangers of amatonormativity](#)
8. [Singlism: How Serious Is It, Really?](#)
9. [The Isolation of Amatonormativity\\*](#)
10. [Romantic Love is Killing Us\\*](#)
11. [I'm tired of some allo people saying things like\\*](#)
12. [Being aromantic and asexual and having poor mental health](#)
13. [Aromantic Fears\\*: Part 1, Part 2, and Part 3](#)
14. [I May be Your Fun Extracurricular, but You Are my Basic Human Need\\*](#)
15. [How Much of Yourself Are You Willing to Sacrifice?\\*](#)
16. [Amatonormativity: The One True Love Complex](#)
17. [On "Monogamy"](#)
18. [Polyphobia](#)
19. [Couple-Centricity, Polyamory, and Colonialism](#)
20. [I Am Not Voldemort: An Essay on Love and Amatonormativity\\*](#)
21. [Amatonormativity and Relationship Anarchy](#)
22. [Romance Is A Myth Webinar](#)

\*Témoignages (ou comporte un témoignage) : il peut y avoir des recoupements entre source d'information et récit personnel.





# Crédits

---

## **Développé par :**

gracesofluck

Erica Mulder

## **Retours/suggestions et mise en page par :**

Corinne

RuthAnn

## **Traduit par :**

Vinniebandit

Vanessa Legras

## **Remerciements :**

Les sources et récits ont fourni de nombreux exemples des aspects de l'amatonormativité et de ses effets dommageables. Merci à toutes ces personnes et organisations d'avoir partagé leurs expériences et d'avoir créé du contenu sur le sujet.

## Merci à vous !

Merci d'avoir terminé ce guide-livret d'exercices. J'espère que vous avez appris de nouvelles choses et que vous en avez tiré quelque bénéfice.

Si vous souhaitez poursuivre cette mise à l'épreuve de l'amatonormativité, n'hésitez pas à consulter la Partie 2 - Digging Deeper [Creusons plus profond].

