

La représentation de la sexualité des aînés

À découvrir dans cette analyse

La sexualité des seniors est passée sous silence dans nos sociétés. Implicitement, elles font passer le message qu'elle n'existe que très peu ou encore qu'il ne vaut pas la peine de s'en préoccuper. Or, plusieurs études révèlent que cette position est préjudiciable, car non conforme à la réalité. En effet, plusieurs études ont mis en évidence que de nombreuses personnes âgées continuent à entretenir des relations sexuelles jusqu'au grand âge. Pourquoi donc existe-t-il un tel décalage entre les idées que nous nous faisons et la réalité qui transparaît à travers les recherches qui se sont penchées sur le sujet ? D'où viennent nos représentations et comment sont-elles véhiculées ? Le présent article va tenter d'amener quelques éléments de réponses.

Questions pour lancer et/ou prolonger la réflexion

- Quelle représentation vous faites-vous de la sexualité des aînés ?
- Est-elle concordante avec celle qui est véhiculée autour de vous ?
- Pensez-vous que la sexualité change du tout au tout à la vieillesse ?
- En quoi la sexualité des personnes âgées diffère-t-elle de celle des plus jeunes ?
- Quels sont les vecteurs par lesquels est diffusée une certaine représentation de la sexualité des aînés ?
- Que devrions-nous faire pour que les représentations soient plus en phase avec la réalité ?

Thèmes

- Sexualité
- Image des aînés dans la société
- Médias

Lorsque nous pensons à la sexualité, nous avons vite fait de « brainstormer », et peuvent nous venir à l'esprit de nombreux éléments ou concepts en lien avec le sujet. Cependant, peu d'entre nous évoqueront la dimension de la vieillesse, comme si celle-ci n'avait pas sa place en ce domaine. Pour preuve, les croyances populaires appuient l'idée que le désir sexuel est absent ou fortement diminué chez les seniors, se raréfiant de plus en plus au fur et à mesure d'un vieillissement perçu essentiellement comme une forme de déclin.

Il est bien entendu évident que le corps vieillissant ne possède plus la force de son jeune temps et que ces modifications influent sur de multiples paramètres du corps humain dont les fonctions sexuelles. Certaines modifications dans la réponse sexuelle sont d'ailleurs, à ce titre, objectivement établies chez le sujet âgé par différentes recherches et il apparaît que la fréquence des rapports sexuels tend à diminuer quelque peu avec l'âge.

La personne âgée vit, ainsi, un certain nombre de défis propres à sa tranche d'âge, défis la forçant à devoir s'adapter au mieux en fonction de ses ressources aux nouveautés physiologiques qu'elle est en train de vivre. Ces changements peuvent être vécus comme des obstacles et causer de réels problèmes physiques et psychiques chez la personne. En effet, ils peuvent être vécus comme brusques, inopinés, non attendus ou anormaux et peuvent entraver la bonne santé sexuelle.

Toutefois, les changements d'ordre physique ne doivent pas être considérés de manière isolée, mais plutôt insérés dans un contexte. En effet, certains aspects environnementaux entrent en jeu plus

souvent durant la vieillesse - comme le veuvage, par exemple - et peuvent venir compliquer le vécu. Pour la femme, la raison principale de la diminution des rapports sexuels invoquée n'est pas en premier lieu les changements physiques, mais avant tout le fait de vivre un veuvage ou le fait que son partenaire soit atteint d'une maladie chronique ou invalidante. En ce qui concerne les hommes, cette éventuelle atrophie de la vie sexuelle est majoritairement causée par des perturbations physiques, tels les troubles érectiles, mais ceux-ci sont souvent exagérément accentués par un climat ambiant anxiogène assimilé par le sujet âgé et entretenu ensuite, inconsciemment, à la fois par ce dernier et par le climat social.

Toutefois, l'intérêt sexuel, le désir et la satisfaction générale ne s'éteignent pas avec l'âge - et même, parfois, que du contraire ! En effet, certaines études tendent à montrer que beaucoup de femmes âgées vivent leur sexualité avec beaucoup moins de pression qu'autrefois et en respectant davantage leurs désirs et besoins propres. Beaucoup d'entre elles considèrent que leurs attitudes sexuelles sont devenues plus positives avec le temps. Un élément important à souligner est que, pour l'épanouissement sexuel, beaucoup d'entre elles soulignent l'aspect essentiel de l'échange émotionnel. La vie sexuelle n'étant pas réduite aux « simples » actes physiques. Elles deviennent en quelque sorte plus exigeantes.

En vieillissant, la qualité semblerait donc primer sur la quantité. Il est néanmoins à noter que, selon une étude réalisée récemment en Europe (voir « La santé sexuelle à tous les stades de la vie »), « presque la moitié des hommes âgés de plus de 70 ans déclarent avoir des relations sexuelles au moins une fois par semaine ». Des recherches menées en Suède révèlent également une augmentation de la qualité, mais aussi malgré tout de la quantité des expériences sexuelles chez les personnes âgées par rapport aux générations antérieures. Enfin, l'aspect individuel est à ne pas négliger puisque des études montrent que, de manière générale, plus les rapports sexuels de la personne ont été fréquents étant jeune, plus cette dernière entretiendra une vie sexuelle active une fois âgée.

Cela laisse donc entrevoir que les choses sont plus complexes que ce qui est généralement transmis, que la situation semble évoluer au fil du temps et que la question du poids du facteur culturel, psychosocial et générationnel dans nos façons de penser et nos comportements, en l'occurrence, sexuels, est crucial.

En effet, qu'entend-on par personne âgée ? Peut-on comparer la vie sexuelle des personnes de 60 ans à celle de personnes de 90 ans et plus ? En outre, quelles seront les pratiques sexuelles des générations nées durant les années 1980 (soit en 2060) et les représentations que la société s'en fera ?

Même si les choses semblent donc évoluer et ce, entre autres, en raison du vieillissement de la population en constante augmentation, de la forte évolution des mentalités et des mœurs qu'a connu et que connaît toujours notre société, nous constatons que le sujet reste soit tabou soit évoqué avec gêne ou grande réserve. Pour appuyer ce fait, la recherche gérontologique reste pauvre en sujets traitant ouvertement de la question, comparé à d'autres types de domaines sur le vieillissement qui semblent intéresser davantage et qui, quant à eux, saturent la littérature scientifique.

D'où viennent ces représentations négatives sur la sexualité des aînés et quelle en est la nature ? Il faut savoir que la plupart de nos schémas cognitifs partent d'éléments constitutifs de la vie réelle, mais ont tendance à se rigidifier pour simplifier notre vie de tous les jours. Cela amène alors à appréhender la réalité sous un angle de vue assez restreint, par facilité, rendant nos façons de voir résistantes et intolérantes aux changements. Les représentations négatives sont donc souvent bien ancrées et difficiles à faire évoluer en un temps limité.

Messages véhiculés sur la sexualité des aînés : info ou intox ?

Il a été démontré que plusieurs facteurs influencent la perception générale de la sexualité des aînés tant au niveau du tout-venant que de l'aîné lui-même qui, à force, intègre et assimile les discours ambiants. Les éléments d'influence dominants sont les facteurs culturels et sociétaux. Ceux-ci sont effectivement des agents majeurs de transmission de stéréotypes et contribuent à la difficulté de sortir de ces carcans préétablis.

En effet, les quelques recherches gérontologiques sur le sujet montrent que les discours ambiants et attitudes envers la sexualité des aînés jouent un rôle majeur, façonnent et renforcent les perceptions, sentiments, et comportements sexuels de ces derniers, rendant la prise de distance nécessaire au lever d'obstacles plus ardue. Malgré la libération des mœurs des années 1960, nous sommes loin d'avoir brisé toutes les barrières.

Notre culture judéo-chrétienne qui a longtemps imposé l'image du couple traditionnel dont la vie sexuelle est essentiellement - pour ne pas dire uniquement - conditionnée à la procréation, a une bonne part de responsabilité. Cette éducation passéiste, faite de discours réducteurs et répressifs, qui fut plus fortement distillée dans les générations précédentes, a été profondément intégrée dans les mentalités des aînés actuels. Le rôle qui a longtemps été attribué aux femmes a contribué aussi à la façon dont les partenaires âgés vivent leur sexualité. La femme respectable a toujours été considérée comme devant être passive, soumise et garante du rôle de procréatrice envers son partenaire masculin. Ce rôle de procréation étant lié à la jeunesse, la sexualité de la femme âgée n'a pas donc plus de sens, l'acte sexuel purement hédoniste étant honteux.

Bien entendu, ce tableau est très caricatural. Les mentalités évoluent, certes, mais ces considérations nous ont bien été transmises - même sans le savoir - et le changement d'attitudes et de nos façons de penser, ancrées depuis l'enfance, développées et construites tout au long de la vie, n'est pas une mince affaire. Ce contexte culturel et religieux a généré le cliché que la dernière phase de la vie ne va plus de pair avec la sexualité et notre société actuelle n'est pas encore tout à fait libérée de cette vision, le plus souvent inconsciente.

Les médias ont également un rôle capital dans la genèse des représentations sur la sexualité des aînés et dans l'entretien de ces dernières. La culture média que nous connaissons et qui nous bombarde de messages et d'images, met en évidence les valeurs de jeunesse, beauté et performance avant toute chose. Peu de place est faite pour les personnes âgées et leur corps en regard des valeurs-clés des médias.

Notre monde actuel a la particularité d'être aseptisé et de vouloir tout lisser à tout prix : la mort, le suicide, la vieillesse, la laideur, le handicap, etc. Tout ce qui est synonyme d'échec, de défaillance est caché le plus possible. En d'autres termes, nous sommes dans un monde à la recherche éperdue de perfection, de formes d'éternité. En bref, un monde sur un mode « Photoshop ». La sexualité en est par conséquent atteinte elle aussi : elle doit être parfaite et concerner des gens parfaits. Quel intérêt alors dans ce contexte de montrer un corps vieillissant, avec des rides et des soi-disant « imperfections » ? La réalité dérange ...

Ces dernières années, les changements progressifs des conceptions et les prises de conscience du vieillissement de la population font que l'intérêt pour le sujet âgé dans les médias augmente quelque peu. Le senior apparaît parfois comme pouvant être encore séduisant, désirable et attractif. Toutefois, ce qui est montré relève davantage du « faux positif » car il s'agit d'images hyper positivistes et idéalistes de la personne âgée qui est alors représentée préférentiellement sous la forme d'un vieil homme beau, riche, bien conservé (voire même parfois lifté !) et charismatique, pouvant sans problème séduire des femmes plus jeunes...

Dès lors, nous pouvons dire que les médias oscillent principalement entre deux extrêmes : soit la personne âgée rebutante, soit le senior attractif et surpuissant. Il s'agit bien évidemment d'une image tronquée de la réalité qui est, quant à elle, bien plus nuancée que cela. Bien entendu, cette vision décalée ne favorise pas la diminution des stéréotypes et la normalisation de la sexualité des personnes âgées. Ce contexte nous empêche de penser librement à la sexualité des aînés selon une vue davantage holistique et objective de la personne, détachée de schémas de pensées réducteurs. Parler et investiguer le champ de la sexualité des aînés continue donc à nous mettre mal à l'aise pour la plupart d'entre nous. En outre, nous confronter à cet aspect nous renvoie aussi à des conflits ou craintes enfouies : la mort, mais aussi la sexualité de nos parents.

Toutes ces images et représentations ambiantes pourraient nous sembler anodines, mais il est nécessaire de s'interroger sur l'impact que ces dernières ont sur la qualité de vie des personnes âgées elles-mêmes, puisque la recherche montre que les messages culturels et sociétaux sont

intégrés par chacun d'entre nous et peuvent, pour la personne plus âgée, venir sérieusement complexifier la manière de vivre sa sexualité dans le respect de soi et de ses désirs naturels.

Il est donc primordial d'oser en parler en remettant en question les clichés véhiculés par certains médias, selon une approche bienveillante, différente que celle communément adoptée et en l'abordant dans toute sa complexité. Pour mieux appréhender la sexualité des aînés, il est nécessaire de l'exprimer et la reconnaître comme ayant autant de valeur que pour les autres tranches d'âge. Pour cela, nous devons impérativement sortir de deux conceptions erronées : la personne âgée n'a plus de vie sexuelle et la sexualité des troisième et quatrième âges continue comme dans les jeunes années de la vie. L'un comme l'autre est faux.

En effet, la sexualité ne s'arrête pas de but en blanc une fois atteint un âge donné. Elle représente une composante identitaire essentielle de l'être humain tout au long de sa vie, liée au besoin fondamental d'aimer et d'être aimé. Cette conception selon laquelle l'envie sexuelle se tarit d'office une fois que l'on est considéré comme « vieux » et finit par être anéantie révèle toute son absurdité à partir du moment où l'on envisage les besoins de l'être humain selon un continuum.

Il ne faut pas se voiler la face pour autant : la sexualité évolue en vieillissant. Appréhender correctement et avec respect la sexualité des aînés n'est pas synonyme de déni. Au contraire. Les besoins sont effectivement bien présents tout au long de la vie, mais ces derniers peuvent toutefois prendre des formes et expressions différentes au fil du temps et il faut pouvoir en être conscient tant du côté des professionnels de santé que de la personne âgée elle-même. Mettre des mots sur ce que l'on vit, en comprendre les raisons, accepter ses ressentis et développer son esprit critique quant aux messages véhiculés sur la vieillesse, facilite la prise de distance suffisante pour mieux se retrouver, se respecter soi et autrui et ainsi, vivre une sexualité plus épanouie. Les professionnels en contact avec les personnes vieillissantes - et tout spécialement dans les espaces institutionnels - doivent pouvoir trouver un juste équilibre et permettre aux personnes âgées de continuer à vivre pleinement, normalement en leur ouvrant des espaces physiques et psychiques pour exprimer leur sexualité dans le respect de chacun.

En guise de conclusion

La sexualité des personnes âgées existe bel et bien et englobe de nombreuses réalités, contrairement à ce que nous pouvons nous représenter. De grandes tendances existent, mais nous restons des êtres singuliers et nos manières de réagir s'en ressentent. Il n'y a donc pas une unique façon de faire et d'être. Reconnaître ce fait et permettre aux aînés de s'exprimer sur ce volet-là est essentiel afin d'assurer leur qualité de vie et un respect mutuel entre les personnes concernées, les proches et aussi, parfois, les soignants. La sexualité de l'être humain constitue un des éléments du socle identitaire et, bien vécue, elle influence positivement l'estime de soi et le sentiment de valeur vis-à-vis d'autrui.

En outre, la sexualité est elle-même complexe puisqu'elle ne se résume pas à l'acte sexuel à proprement parler, mais comprend des aspects émotionnels, affectifs, psychologiques, intellectuels et entre dans un contexte plus large et indissociable : amour, tendresse, désir, plaisir donné et reçu, toucher, regard, séduction, etc.

Les professionnels de la vieillesse ou travaillant en contact régulier avec des aînés (hôpitaux et maisons de repos...), commencent seulement à prendre conscience de l'importance du changement de leur cadre de référence sur la question et de l'implantation de programmes de formation spécifiques pour les équipes de professionnels, mais aussi des modules de psychoéducation pour la personne âgée elle-même. Des expériences se multiplient au sein de certains espaces institutionnels et il sera intéressant de s'y pencher afin d'en évaluer précisément les bénéfices retirés, tant pour le professionnel que pour l'aîné.

Dans d'autres cultures, notamment asiatiques, l'image de la personne âgée est considérée tout à fait autrement que dans nos cultures occidentales, simplement parce que les croyances autour du vieillissement sont beaucoup plus positives et revalorisantes. Ne devrions-nous pas nous en inspirer ?

Aurore Devos

Pour aller plus loin...

Articles scientifiques

- Deacon, S., Minichiello, V., & Plummer, D. (1995). Sexuality and older people: Revisiting the assumptions. *Educational Gerontology, 21*(5), 497-513.
- Huffstetler, B. (2006). Sexuality in older adults: a deconstructionist perspective. *Adultspan Journal, 5*(1), 4-14.
- Mahieu, L., Van Elssen, K., & Gastmans, C. (2011). Nurses' perceptions of sexuality in institutionalized elderly: A literature review. *International Journal of Nursing Studies, 48*(9), 1140-1154.
- Mattiasson, A. C., & Hemberg, M. (1998). Intimacy - Meeting needs and respecting privacy in the care of elderly people: What is a good moral attitude on the part of the nurse/carer? *Nursing Ethics, 5*(6), 527-534.
- Steinke, E. E. (1994). Knowledge and attitudes of older adults about sexuality in ageing: A comparison of two studies. *Journal of Advanced Nursing, 19*(3), 477-485.
- Walker, B. L., & Harrington, D. (2002). Effects of staff training on staff knowledge and attitudes about sexuality. *Educational Gerontology, 28*(8), 639-654.
- Willert, A., & Semans, M. (2000). Knowledge and attitudes about later life sexuality: What clinicians need to know about helping the elderly. *Contemporary Family Therapy, 22*(4), 415-435.

Sites Internet

- La santé sexuelle à tous les stades de la vie : <http://www.euro.who.int/fr/what-we-do/health-topics/Life-stages/sexual-and-reproductive-health/news/news/2011/06/sexual-health-throughout-life>
- Sexualité et affectivité de la personne âgée : http://www.cefem.be/lectures/seniors/sexualite_et_affectivite_de_la_personne_agee
- La sexualité des personnes âgées, un tabou qui persiste : <http://www.20minutes.fr/medias/803976-sexualite-personnes-agees-tabou-persiste>

Pour citer cette analyse

Devos, A. (2012). La représentation de la sexualité des aînés. *Analyses Énéo, 2012/12*.