

## Sexualité et troisième âge Sexuality and the elderly

Hubert de Ravinel

Volume 5, numéro 2, novembre 1980

Vieillir

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/030080ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/030080ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)

1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

de Ravinel, H. (1980). Sexualité et troisième âge. *Santé mentale au Québec*, 5(2), 112–118. <https://doi.org/10.7202/030080ar>

Résumé de l'article

L'auteur décrit la situation socio-économique passée et actuelle des personnes âgées et montre comment ces facteurs affectent leur sexualité. Il examine ensuite les conditions qui rendraient les personnes âgées vivant en foyer aptes à vivre leur sexualité.

*Hubert de Ravinel\**

---

Le troisième âge est à la mode, un indice le prouve : l'an 1982 sera consacré l'année internationale des personnes âgées, faisant suite à une longue série de rencontres, de colloques, de discussions et aussi d'activités et de réalisations concrètes un peu perdues, il est vrai, dans le flot des discours, des symposiums et des prises de conscience collectives...

On découvre ainsi la personne âgée, on la scrute, on lui invente des spécialistes, les sexologues recherchent des volontaires retraités pour leurs recherches. On les politise, on les porte aux nues. C'est la bénévoles idéale, c'est la grand-mère tisserande ou potière, gardienne d'un patrimoine qu'on redécouvre, c'est le grand-père sportif qui en remontre aux plus jeunes et dont on admire la verdeur coquine. Cette super-valorisation cache pudiquement et astucieusement une face cachée du troisième âge qui fuit les regroupements, les autobus nolisés remplis de têtes blanches qui chevrotent « Alouette ». Cette face cachée boude même les congrès salués pourtant par les journalistes comme « ... le signe étonnant d'une vigoureuse prise en charge des personnes âgées par elles-mêmes... »

L'existence d'une facette officielle du troisième âge, maintenant bien connue et acceptée, dynamique et rassurante, et d'une facette cachée, discrète et méconnue, médicalisée à l'extrême, abandonnée ou surprotégée selon les circonstances, révèle fort bien l'hétérogénéité du troisième âge dont il est fort difficile de définir précisément les contours, car personne n'a encore réussi à en définir le commencement. On n'aime guère l'expression personne âgée : on la réfère au passé, on pense la flatter en lui disant poliment qu'elle est *encore* jeune. Personne, normalement constitué, ne s'avoue vieux, si ce n'est pour s'attirer des protestations polies. On a alors inventé le troisième âge, découverte des gérontologues français des années 1960. Madame Tremblay, bon pied, bon œil, est assurément du troisième âge à quatre-vingt-onze ans et elle fait partie officiellement du même groupe sociologique que sa fille Léa âgée de soixante-six ans. Cette dernière, qui est aussi du troisième âge, appartient donc à une catégorie totalement distincte de sa sœur Berthe âgée seulement de soixante ans. Léa et Berthe sont très

---

\* Hubert de Ravinel est conseiller du ministre d'État au développement social pour les questions du troisième âge et du vieillissement.

proches l'une de l'autre, mais l'une est réputée vieille, l'autre pas. Léa n'a plus grand point commun avec sa mère, mais toutes les deux sont cependant classées sous la même étiquette.

Il apparaît ainsi fort difficile de dissenter sur la sexualité des personnes âgées sans tenter au préalable de démêler quelque peu l'écheveau des habitudes, des conditionnements, des destinées individuelles, dont l'aboutissement conduit beaucoup plus sûrement que l'âge chronologique à cette étape de la vie baptisée un peu arbitrairement troisième âge. En effet, on a curieusement tendance à s'imaginer que les personnes âgées naissent comme sous l'effet d'une génération spontanée. Cette impression s'explique aisément lorsque l'on sait que la plupart des gens nient leur âge et se raccrochent de toutes leurs forces à des valeurs jugées gratifiantes comme le travail ou le statut social. Ce n'est qu'au moment fatidique de la retraite que les masques tombent et qu'on s'avoue, bon gré, mal gré, personne âgée. En réalité, mis à part le choc de l'abandon des activités professionnelles, il n'y a pas grand changement dans une existence marquée par les horaires répétitifs, les relations plus ou moins stéréotypées : la jeunesse et l'aventure sont souvenirs du passé, les conjoints se connaissent par cœur ; ils ont tant donné aux autres qu'ils ne se sont guère laissés de petites attentions ni de grandes étreintes. De plus, les amitiés se font rares avec l'âge, les courants chauds s'attiédisent et se diluent dans la froide atmosphère des solitudes de masse et des loisirs d'isolement.

Nous ne sommes pas encore au troisième âge et la sexualité d'un grand nombre se trouve déjà limitée ou réduite au génital, aux épanchements du samedi soir. Son expression ainsi rabougrie n'a pas résisté à la routine des années, qui s'incruste insidieusement partout et fossilise les élans de vie.

C'est à juste titre que tous s'entendent aujourd'hui pour relier les problèmes sexuels des adultes à leur solitude, à leur difficulté à s'exprimer, à s'épancher, à croire en eux. Or ce sont justement des problèmes de ce genre qui ont jalonné l'existence des gens aujourd'hui âgés ; les hommes étaient jugés à leurs performances, les femmes à leur soumission. Un grand nombre des retraités de 1980, particulièrement les femmes, ont vécu à une époque où les expressions de la sexualité étaient sévèrement contrôlées, limitées et confinées à la procréation. Aujourd'hui, ils se buttent à un ensemble de préjugés et de stéréotypes qui rendent l'état de vieillesse tout à fait incompatible avec un état de vie affective et à plus forte raison sexuelle. Un couple de vieux qui chemine côte à côte sur un sentier bucolique, c'est touchant. S'ils se prennent par la main et s'embrassent, c'est audacieux, s'ils s'enlacent et se font l'amour, c'est intolérable, alors que l'on accepte fort bien qu'ils se chamaillent ou médisent du genre humain. Ces vieilles peaux ridées, flasques et pendantes, qui évoquent la sueur rancie et le spectre de la crise cardiaque sont vues comme une insulte à la beauté et à la jeunesse. Il y a toutefois des variantes : l'homme aux tempes argentées, qui ne fait pas mystère de ses exploits avec quelque jeunesse pimpante, suscite autour de lui une certaine

estime. Mais si au lieu d'avoir cinquante ans, il a le malheur d'en avouer vingt ou trente de plus, il fait alors figure de dépravé plus ou moins vicieux et devient victime du même opprobre que les spectateurs souvent âgés des films pornographiques, qui tentent à leur façon d'épancher au fond des salles spécialisées leur soif d'aimer et d'être aimés. La société leur a souvent enlevé toute possibilité de communiquer, de s'épanouir et elle ne peut supporter qu'ils viennent quêter dans l'obscurité des cinémas des satisfactions au rabais.

Aujourd'hui tous les tabous (ou presque) sont morts : rien n'étonne plus personne, mais il est pratiquement interdit de faire l'amour d'une génération à l'autre. À la rigueur, un homme sur le retour peut prendre l'initiative, on lui pardonne ; un restant de sève doit pouvoir s'évacuer, mais qu'une femme âgée prenne les devants et partage avec un jeunot ses ardeurs inassouvies, ça jamais !

C'est cette attitude intransigeante que ressentent profondément tant de nos vieilles gens qui ont cependant scrupule à confier leurs sentiments à ce sujet. L'an dernier, une émission de Télé-métropole réunissait 12 participants âgés qui évoquaient leurs amours passés et présentes. Mis en confiance par l'animatrice qui les amenait avec tact et humour à s'exprimer davantage et à expliciter plus précisément l'expression de cet amour, ils glissèrent rapidement sur les détails demandés mais offrirent aux téléspectateurs d'attachants témoignages de chaleur partagée, de fantaisie quasi juvénile, toute en nuances et en pudeur. Leurs sourires et leurs regards complices en disaient plus long que le rapport détaillé d'une gériatre sexologue.

Et à ce sujet peu d'enquêtes ont été menées sur la sexualité des personnes âgées. Les rapports Kinsey et Hite ne sont guère loquaces à ce sujet. Pour les auteurs de ces études, la vie semble s'arrêter à la cinquantaine. Masters et Johnson ainsi qu'Alex Comfort sont plus explicites : la sexualité, expression éclatante de la vie dans l'union intime de deux êtres, est destinée à s'éteindre théoriquement avec la vie elle-même.

Mais qu'en est-il dans la réalité ? Nous manquons certes d'instruments susceptibles d'évaluer la situation. Ainsi, pour ne citer que quelques chiffres, 93% des personnes de plus de 65 ans demeurent chez elles ; en grande partie seules, en majorité des femmes, et des femmes aux prises avec des situations matérielles difficiles. Ce n'est pas là un tremplin idéal pour une vie sexuelle et affective satisfaisante. Sans grand risque d'erreur, on peut deviner que le tableau n'est guère reluisant. Il se réduit le plus souvent à une dominante rencontrée presque partout : l'isolement, et pire encore, la conviction de ne servir à rien ni d'être utile à quiconque.

Il est vrai, de nombreuses exceptions confirment cette situation. Il existe beaucoup de retraités épanouis qui ont su doubler avec bonheur le cap des années et celui de la retraite. Pour différentes raisons – santé

exceptionnelle, situation sociale et économique privilégiée, ou caractère très marqué – ils ont su conserver et faire progresser un réseau de relations satisfaisantes. En outre, ces retraités n'ont pas consacré toutes leurs énergies et toute leur intelligence au service de leur profession. Si ce sont des femmes, elles ont su résister à la pression sociale qui aurait tant voulu les identifier à la maternité et à l'élevage des enfants. Je pense à ce sujet au témoignage d'un vieux couple : « Nous revenons de loin ; au départ des enfants, nous avons eu un choc, nous avons constaté que nous n'avions plus rien à nous dire, les enfants avaient littéralement « pompé » notre énergie, notre cœur. Il a fallu nous redécouvrir, nous réhabituer à nous deux. Nous ne pouvions accepter de vivre sur un acquis, de regarder nostalgiquement les photos des enfants. Cela a été souvent difficile. Même nos corps nous étaient étrangers. Nous pensions nous connaître par cœur... »

Ainsi devenir davantage femme après cinquante ans, c'est un défi quasiment irréalisable mais c'est aussi un objectif passionnant, seul garant d'une sexualité épanouissante. Madame Baillargeon est formelle à ce sujet « ... j'ai soixante-trois ans, mon ami a dix ans de plus, nous n'habitons pas ensemble, j'ai mon logement, il a le sien, j'ai mes habitudes, il a les siennes. Nous nous invitons souvent, nous aimons nous fêter et nous recevoir. Vous, les plus jeunes, vous devriez savoir vous séparer pour goûter le plaisir d'une nouvelle rencontre, en tête à tête, le soir comme nous aimons le faire. Après le souper, nous allons au lit. Oh ce n'est pas comme avant. Ça ne « fonctionne » pas toujours, mais on se caresse, on s'embrasse, on rit beaucoup, on se raconte des histoires, le chat n'en perd pas une miette. Hector me fait la cour comme au bon vieux temps, m'achète une fleur, un pot de confiture, un gâteau, je frémis en entendant sonner les trois coups convenus. En entendant souffler son gros corps pesant dans l'escalier j'ai le frisson et je cours vérifier dans le miroir si je suis assez belle pour lui... »

Hector et madame Baillargeon entretiennent un amour vivant et inventif, comme beaucoup de jeunes et d'adultes en rêvent. Mais ils sont en fait privilégiés : peu de soucis matériels, encore vifs et alertes au soir d'une vie de travail et d'obstacles. Combien d'ânés voudraient vivre et sentir comme eux mais ne le peuvent ? Leurs finances sont précaires, le travail les a isolés et rabougris. Une existence monotone a usé le désir, l'a refoulé et les a convaincus que « ... Mon Dieu, rendus à notre âge, on ne pense plus tellement à ça... » Déjà jeunes, ils regardaient d'un œil sévère les vieux qui s'aimaient trop visiblement, ou couraient après les plus jeunes. Devenus âgés, ils professent à leur propre endroit les mêmes préjugés.

Ainsi, il en est de la sexualité des personnes âgées comme de leur propre épanouissement : elle dépend certes de leur éducation mais aussi

de leur condition socio-économique. Vouloir entreprendre des recherches sur la sexualité du troisième âge sans remettre en question les mécanismes qui maintiennent les retraités dans la dépendance et l'isolement, serait pure illusion.

Une grande majorité de retraités du Québec vivent chez eux, mais une quantité non négligeable, environ trente mille, demeure dans des institutions ou dans des logements à prix modique régis par les offices municipaux d'habitations. Le cadre de vie y est assez particulier. Surtout dans les centres d'accueil. Le style de vie qu'ils y mènent a réussi à façonner une image stéréotypée où dominent toutes les gammes du gris uniforme : l'être est fondu dans une masse homogène de gens aseptisés, nettoyés, soignés, nourris au cabaret ou suivant la file d'attente. Les passions se limitent aux attentes quotidiennes d'une visite qui se fait toujours rare, aux petites aigreurs dues autant aux caprices d'un estomac fragile qu'à la dernière réflexion d'un voisin désagréable, ou encore aux petites variations dans l'ordre immuable des menus rotatifs. De plus, l'intimité dans ces foyers est souvent réduite à sa plus simple expression : la chambre privée n'est pas toujours la règle. On entre sans frapper chez monsieur et madame Tremblay, chambre 512. Le personnel n'est guère sensibilisé à des besoins autres que les soins, l'entretien corporel ou, à la rigueur, le macramé ou les petits voyages en autobus. Un directeur d'un de ces établissements, interrogé sur la pertinence de cours de sexologie à l'usage du personnel et des bénéficiaires, a été littéralement découragé : «... j'ai assez de problèmes ici, s'il faut y introduire le sexe maintenant...! »

Heureusement tous n'ont pas cette étroitesse d'esprit, mais la situation est en général peu brillante. Le sexe y est en état de mort clinique, comme d'ailleurs la fantaisie, l'aventure, l'imprévu ou le désordre...

Sur une toile de fond, on peut aisément deviner que les étreintes passionnées, les pulsions soudaines se font plutôt rares. La poésie des sens est au calme plat. Là encore, pourtant, des exceptions voient le jour. Il existe des institutions où chacun se sent libre et valorisé, créateur et inventif. La recherche de chaleur humaine y est jugée plus importante que la chasse aux grains de poussière ou la crainte obsessionnelle d'une chute d'un pensionnaire. Dans cette atmosphère, les gens sont amenés à se respecter, les amitiés peuvent se nouer. La chapelle unit de nouveaux couples. On se découvre, on s'aime, on se dispute sans complexe. Le sexe n'est plus relégué uniquement dans des histoires salées. Madame Thibault rivalise de charme pour conquérir monsieur Ducharme, veuf distingué, et tente de déjouer les manœuvres de sa rivale et voisine avec laquelle elle tient cependant à demeurer en bon terme...

En un mot la vie renaît au centre d'accueil, mais à quelques conditions précises : que l'établissement soit de petite taille et non pas une polyvalente

pour étudiants de soixantième année. Il faut également que les résidents soient incités à sortir, à visiter leurs amis et parents, mais il faut surtout et avant tout qu'ils acquièrent la conviction qu'à leur âge, ils peuvent tout se permettre, tout expérimenter. D'ailleurs, certains l'ont bien compris : « À notre âge on ne craint plus d'être renvoyés, de perdre une promotion... »

Tout dépend dans ces établissements de l'animation, qui n'a rien à voir avec l'organisation des loisirs. Quand elle est bien vivante, elle peut ressusciter les gens. « J'ai toujours eu peur du sexe ! avoue madame Thivierge. J'ai pourtant eu huit enfants, je sens maintenant que c'est autre chose que d'attendre le bon vouloir de mon mari et de plier à ses avances. Sous le séchoir, je me sens des envies de plaire, j'aime jouer aux cartes avec les hommes qui remarquent mon parfum... »

Aider les personnes âgées à redécouvrir leur valeur et leur pouvoir personnel d'attraction est une tâche aussi passionnante qu'éduquer un tout petit aux autres et à lui-même. Mais c'est un défi fort difficile. Il décourage tous ceux qui conçoivent la vieillesse dans une optique de fin et de décadence, qui voient le sexe sous l'angle de la performance et de la moyenne de relations sexuelles à maintenir.

Ce défi se présente aussi à ceux qui travaillent avec les personnes âgées vivant chez elles. Ces dernières habitent parfois des appartements à prix modique réservés aux retraités : la jeunesse et l'âge adulte y sont donc exclus et cette ségrégation des âges engendre un système de relations très artificielles. Les assemblées de locataires y sont souvent des nids de disputes et de malentendus. Une subtile mais permanente surveillance empoisonne parfois les rapports entre locataires. Peu ou pas d'animation n'est prévue : les retraités gèrent eux-même leur vie sociale mais ne sont guère tendres pour les écarts, les situations particulières, les pratiques marginales. Il n'est alors guère nécessaire d'être audacieux pour se sentir dévergondé ou nymphomane : le chœur des moralistes entonne les cantiques de réprobation et les insoumis rentrent dans le rang.

Ainsi, le « qu'en dira-t-on » qui a tellement meurtri la vie passée de nos aînés continue à les étreindre, et à les décourager de nouer des relations nouvelles. Les sexologues affirment à raison que le sexe peut être magnifique à quatre-vingts ans. Encore faudrait-il que les dits sexologues effectuent des stages dans les foyers, dans les HLM, dans les fonds de cour, dans les rangs de campagne : ils constateront que leur science demeurera bien vaine et limitée tant qu'elle ne sera pas frottée au contact de réalités quotidiennes dédaignées à l'université : l'attente d'une visite qui se fait rare, la recherche maladroite d'une âme sœur, les propositions, jugées vicieuses, à l'auxiliaire familiale...

Tant que le sexologue, l'intervenant, le responsable de regroupements du troisième âge, l'animateur et l'aumônier ne se donneront pas la main pour débroussailler le domaine encore en friche de la sexualité du troisième âge, il n'y aura guère d'espoirs pour les isolés du bout de la vie. Les gérontologues affirment, à raison je pense, qu'il n'existe pas en tant que tels de problèmes spécifiques aux personnes âgées. De même il n'existe pas de sexualité spécifique au troisième âge. Peut-être seulement une sexualité renouvelée, élargie, où le regard, le cillement des paupières, le tremblement ému d'une main rugueuse et caressante expriment avec une subtile intensité la recherche éperdue d'un tendre partage, d'un intime et mutuel abandon. Cette recherche est aussi la nôtre. Si nous le comprenons vraiment, les personnes âgées ne seront plus seules : un grand pas aura été fait pour une sexualité libérée.

La route est encore très longue. C'est une raison de plus pour nous mettre en marche.

#### SUMMARY

The writer describes the past and actual socio-economical situation of old age people and shows how these factors affect their sexuality. He then examines the conditions that would enable old age people living in "homes" to live their sexuality.