

La Sexualité au Troisième Âge : Perspectives de Porto avec la Psychologue Lídia Maria Araújo

Auteur : Elisa Klein-Peters - Association Proportional Message

Pour une sexualité qui ne vieillit jamais

Parler de sexualité chez les aînés reste, pour beaucoup, un sujet entouré de silence, de mythes et de contraintes. Le projet européen *Never Gets Old* est né précisément pour briser ce tabou et promouvoir un dialogue plus ouvert, inclusif et intergénérationnel sur la santé sexuelle après 60 ans. Pour en savoir plus sur la réalité portugaise, nous avons échangé avec la psychologue clinicienne Lídia Araújo – une voix chaleureuse venue de Porto, qui aborde des thèmes comme la sexualité, la santé mentale et le bien-être des aînés dans ses cours dispensés dans le cadre du *projet Reformers*. Sa fascination pour la sexualité à un âge avancé remonte à ses années universitaires, si forte qu'elle a marqué sa formation et son mémoire, toujours avec un regard attentif et sensible aux expériences de la communauté LGBTQIA+.

Des obstacles persistants et des changements en cours

Interrogée sur les principaux freins rencontrés par les aînés lorsqu'il s'agit d'évoquer leur sexualité, Lídia Araújo a été claire : « Les aînés, surtout ceux qui ont grandi dans des milieux conservateurs, finissent par associer la sexualité à un sentiment de honte ou de culpabilité, comme s'il s'agissait de quelque chose de gênant, à cacher. » Et ce n'est pas tout : « Il y a aussi le poids du stigma social associé à la sexualité. Notre société continue d'invisibiliser ou de nier le désir et le plaisir sexuels chez toutes les personnes, encore plus chez les aînés, ce qui renforce l'idée que la sexualité est presque exclusivement réservée aux plus jeunes. »

La psychologue souligne le manque d'espaces sécurisés, ce qui contribue à taire les expériences et à perpétuer les doutes et les insécurités des aînés : « *Cette absence de lieux où s'exprimer librement nourrit ce sentiment de honte, de culpabilité, et entraîne un manque d'informations adaptées.* » Lídia Araújo insiste également sur la nécessité d'une meilleure formation pour les professionnels travaillant avec les 60 ans et plus, que ce soit dans les domaines de la santé, de l'éducation ou du social. Son expérience à Porto révèle aussi des défis supplémentaires pour les personnes LGBTQIA+ : « *Les aînés LGBTQIA+ font face, selon moi, à une double barrière : les préjugés liés à l'âge, donc l'âgisme, mais aussi ceux liés à l'orientation sexuelle et à l'identité de genre.* »

Une sexualité positive et saine

Lídia Araújo souligne que l'idée d'une sexualité saine dans la vieillesse doit être démystifiée: « Il y a la question des affections, de l'amour, du désir... La sexualité ne se réduit pas à l'acte sexuel. » Une sexualité saine implique donc de se demander : « Qu'est-ce que la sexualité représente pour moi ? Et pour l'autre ? » Ces questions doivent être posées, quel que soit l'âge.

Elle poursuit : « *On part souvent du principe que les aînés n'ont plus de relations sexuelles, plus d'amour, plus de plaisir, plus de désir... comme s'ils n'en avaient plus besoin. Ce sont des mythes et des préjugés qu'il faut déconstruire. C'est ma vision d'une sexualité positive.* »

Éducation, écoute et empathie

À travers ses nombreux ateliers – sur la sexualité, les affections, l'autonomie, l'anatomie, l'orientation sexuelle ou l'amour sous toutes ses formes –, les retours des participants ont été révélateurs. Beaucoup ont exprimé leur envie de parler de ces sujets et se sont sentis libérés en réalisant que quelqu'un était là pour les écouter sans jugement.

La psychologue souligne l'importance de créer des espaces participatifs où les aînés se sentent encouragés à partager leurs expériences et à poser des questions. Pour les professionnels travaillant avec cette tranche d'âge, elle livre un conseil clair : « *Nous grandissons tous avec des modèles culturels sur ce qu'est la sexualité – qui peut faire quoi, comment on doit vivre. La première étape est donc de prendre conscience de nos propres préjugés. C'est un exercice d'auto-évaluation critique : "Je vais travailler avec cette personne. Qu'est-ce que je sais d'elle ? Quels sont mes jugements personnels ?"* »

Créer un climat d'écoute respectueuse et offrir un espace accueillant peut suffire à libérer la parole. « *C'est pour cela que cette phase d'auto-évaluation est si importante,* » explique Lídia Araújo. « *Le simple fait qu'il y ait des articles, des témoignages sur le sujet, et que les gens aient l'occasion de les lire, contribue déjà à réduire un peu le stigma. Pour moi, c'est un progrès très positif. [...] La sexualité n'a pas de date de péremption.* »

Vers un avenir avec Never Gets Old

Cet entretien confirme l'urgence d'initiatives comme *Never Gets Old*, qui va bien au-delà de la sensibilisation : le projet inclut des formations pour les professionnels, des sessions de dialogue avec les aînés, des tables rondes interactives, des vidéos éducatives et un espace en ligne pour des débats ouverts – le forum « *Let's Have the Big Talk* ».

La prochaine étape prévoit l'élaboration d'un *Guide de Dialogue Intergénérationnel*, qui sera testé auprès des professionnels et des aînés entre septembre et octobre 2025. Suivra le programme *Age Wise*, avec des ateliers de renforcement des capacités et une formation transnationale à Bordeaux, France, l'année prochaine.

Conclusion

« Je pense qu'il est essentiel de reconnaître que toutes les générations ont quelque chose à dire. »

La conversation avec Lúdia Araújo laisse un message clair : pour garantir un vieillissement épanoui et digne, il faut reconnaître la sexualité comme une partie intégrante de la santé. Cela implique d'écouter davantage, de juger moins et de former les professionnels. Parce que, comme le nom de notre projet l'indique, la sexualité... ne vieillit jamais.

