

Témoignages issus de notre groupe de discussion : Repenser la sexualité et la diversité chez les per- sonnes âgées

Auteure : Sara Strube – Freie Altenarbeit Göttingen e.V. (Allemagne)

La société a souvent tendance à considérer le vieillissement comme un lent retrait de la vie publique et affective, synonyme de baisse d'énergie, de perte d'ambition et d'affaiblissement du désir. Dans ce discours, la sexualité disparaît pratiquement. On attend des personnes âgées qu'elles renoncent à l'intimité, acceptent le désintérêt de la société et s'adaptent en silence à un monde plus restreint.

Pourtant, les témoignages des personnes âgées et des professionnels qui travaillent à leurs côtés racontent une histoire très différente. La sexualité, l'identité, l'intimité et le plaisir ne disparaissent pas simplement avec l'âge ; ils se transforment. Ils continuent de façonner la manière dont les personnes se perçoivent, interagissent avec les autres et recherchent la satisfaction. Les récits issus des entretiens et des discussions en groupes de réflexion révèlent des idées reçues profondément ancrées sur le vieillissement, ainsi que le riche potentiel qu'offre la vieillesse.

Cet article donne un aperçu des témoignages personnels issus de nos groupes de discussion que nous avons organisés avec des personnes âgées pour aborder ces sujets.

Désapprendre les stéréotypes : ce que nous pensons du vieillissement

Les personnes interrogées ont expliqué que de nombreux jeunes ne parviennent tout simplement pas à imaginer les personnes âgées comme des êtres sexuels. La conviction que la sexualité n'appartient qu'à la jeunesse influence la manière dont les personnes âgées sont traitées. Leurs désirs restent invisibles. Cette attitude renforce l'idée que les corps âgés manquent d'attrait et de valeur. Les normes culturelles actuelles font de la beauté un synonyme de jeunesse. Dans ce cadre, les corps vieillissants semblent échapper à la désirabilité, et donc à la sexualité. Un professionnel a qualifié cela de « méprise fondamentale » : seuls les corps jeunes sont considérés comme sexuellement intéressants.

Ces stéréotypes ne se limitent pas à la sexualité. Dès qu'elles prennent leur retraite ou sont confrontées à des changements physiques ou cognitifs, les personnes âgées perdent souvent l'accès aux lieux de rencontre sociale généralement associés aux jeunes, comme par exemple les clubs pour danser. Beaucoup se sentent alors invisibles, physiquement présentes mais socialement mises à l'écart. Les rendez-vous médicaux peuvent devenir la seule interaction

structurée dont disposent de nombreuses personnes âgées, et même ces rencontres présentent souvent le vieillissement exclusivement comme un déclin.

La foi, le contexte générationnel et la tradition peuvent renforcer ce silence. Pour les personnes élevées dans des milieux religieux stricts, les questions liées au genre et à la sexualité peuvent encore être jugées inacceptables. Alors que les jeunes générations sont peut-être plus ouvertes à la diversité des identités et des relations, les personnes âgées ont souvent grandi sans disposer du vocabulaire ni des espaces nécessaires pour parler de telles expériences.

La honte et les conversations qui n'ont jamais eu lieu

« La sexualité n'était pas un sujet dont on parlait ; elle était en quelque sorte considérée comme sale. Beurk. Et bien sûr, beaucoup de personnes de notre âge et plus âgées ont encore cette attitude profondément ancrée en elles. »

La sexualité a longtemps été un sujet tabou. Cette histoire se traduit concrètement : de nombreuses personnes âgées n'ont jamais parlé de sexualité, ni avec leurs partenaires, ni avec leur famille, ni avec leurs amis. Un participant qui anime lui-même des ateliers pour les plus de 60 ans rapporte que ses participants admettent parfois que c'est la première fois qu'ils abordent des sujets intimes. Il affirme que lorsque l'on crée des espaces où l'on se sent en sécurité et respecté, une transformation devient possible. Il a souligné l'importance d'instaurer la confiance, parfois en partageant des aspects de sa propre identité, et de traiter la honte non pas comme quelque chose à éliminer, mais comme un sentiment qui peut être compris et exploré avec délicatesse. Ces environnements sécurisants peuvent également profiter aux plus jeunes. Les conversations intergénérationnelles permettent d'humaniser des expériences qui, sans cela, sembleraient étrangères ou menaçantes. Une personne interrogée a comparé cela à une immersion dans une autre culture, non pas pour juger, mais pour découvrir ce qu'on peut en apprendre :

« J'aime beaucoup cette expression : c'est comme être un explorateur dans une culture étrangère, qui s'avère peut-être pas si étrangère que ça après tout, mais il faut l'aborder avec la plus grande curiosité possible et réaliser qu'il ne s'agit pas de savoir ce qui est bien ou mal, mais plutôt de cet échange. »

La sexualité à un âge avancé : une transformation, pas une disparition

« C'est juste beaucoup plus détendu, beaucoup plus calme, et en fait plus confiant [...] de se mettre à l'écoute l'un de l'autre, de se synchroniser, de savoir ce que j'aime, ce que tu aimes, ce que nous aimons tous les deux ensemble [...] »

Les changements biologiques peuvent affecter la vie sexuelle : la libido peut diminuer, les érections peuvent devenir moins fiables et la sécheresse vaginale peut rendre les rapports sexuels inconfortables. Mais ces changements ne diminuent pas nécessairement l'intimité ; ils la transforment souvent. De nombreuses personnes âgées décrivent la sexualité comme plus sereine, plus communicative et fondée sur la confiance. La pression liée à la performance peut s'estomper. D'autres constatent que la sexualité occupe une place moins centrale, remplacée par des liens profonds, des activités partagées ou des recherches spirituelles. L'important n'est pas de savoir si la sexualité reste prédominante, mais qu'elle reste une possibilité, et non un chapitre clos.

Image de soi : vivre dans un corps qui change

Le vieillissement modifie inévitablement le corps. Les normes culturelles, cependant, continuent de promouvoir la jeunesse comme référence en matière d'attrait physique. Cela peut créer et renforcer un sentiment d'insécurité chez les personnes âgées. Les participants ont fait remarquer que la perte de confiance en soi sur le plan sexuel et une moindre satisfaction vis-à-vis de son propre corps conduisent parfois les personnes à se replier sur elles-mêmes, même vis-à-vis de leurs partenaires de longue date. Pourtant, ces réactions sont également façonnées par la pression : même les adolescents envisagent de plus en plus la chirurgie esthétique en raison de leur insécurité et des comparaisons. Le vieillissement s'inscrit dans une culture qui idéalise la jeunesse pour tout le monde. L'acceptation de soi devient alors essentielle. Ceux qui apprennent à vivre en paix avec leur corps qui change continuent souvent à y trouver du plaisir. Comme l'a dit l'un des participants :

« Si j'accepte mon corps qui vieillit... alors bien sûr, j'en tirerai beaucoup plus de plaisir. »

Faire son coming out sur le tard : libération et complications

Pour certaines personnes âgées, les dernières années sont l'occasion d'une révélation de soi longtemps reportée. Un divorce, le veuvage, la retraite ou simplement la prise de conscience qu'il n'est plus nécessaire de se cacher peuvent mener à un nouveau départ. Faire son coming out après des décennies de silence peut être libérateur, mais aussi risqué.

On peut craindre de bouleverser sa famille ou de perdre des amis de toujours. Les souvenirs d'exclusion, de criminalisation ou de condamnation religieuse renforcent ces craintes. Les personnes âgées LGBTQ+ qui ont déjà subi d'autres formes de discrimination, comme le racisme ou le sexisme, peuvent hésiter à révéler de nouvelles facettes d'elles-mêmes, par crainte d'une marginalisation accrue.

Le vieillissement queer : entre communauté et marginalisation

Les communautés queer offrent souvent un soutien essentiel, des espaces où le vieillissement est accepté et où l'expression favorise les liens. Certains participants aux groupes de discussion ont décrit ces environnements comme accueillants pour tous, quel que soit l'âge. D'autres, cependant, ont noté que les espaces queer peuvent être dominés par la culture des jeunes et des idéaux de beauté réducteurs :

« Dans la scène queer, l'âge n'est pratiquement jamais abordé. Tout le monde est le bienvenu là où je vais. »

« À l'époque, je ne trouvais pas les hommes gays plus âgés attirants. Nous, les personnes plus âgées, ne sommes plus au centre de l'attention en matière de sexualité. »

« En tant que lesbienne retraitée, je suis doublement "en marge". »

Les personnes LGBTQ+ âgées connaissent ainsi un statut de « double marginalité » au sein de la société en général, mises à l'écart à la fois en raison de leur âge et de leur identité queer. Beaucoup ont passé des décennies à se battre pour leur visibilité et leur sécurité, et ont déclaré être déterminé.es à poursuivre ce combat dans les structures d'hébergement pour personnes âgées :

« Nous sommes la première génération de personnes queer à intégrer ces lieux avec confiance en soi et une expérience politique »,

De plus, les récits de certaines personnes queer âgées sont marqués par des expériences que les jeunes générations ont du mal à reconnaître. Certaines ont vécu sous le coup de l'article 175, une loi allemande qui criminalisait les relations sexuelles entre hommes :

« J'ai connu l'article 175 ; je l'ai vécu lorsque j'ai fait mon coming out [...] on pouvait aller en prison pour ça. Bien sûr, cela a encore aujourd'hui un impact sur la façon dont les hommes gays comme nous vivons et exprimons notre sexualité. »

De même, la crise du sida a profondément affecté beaucoup d'entre eux, avec la disparition de groupes entiers d'amis et une génération marquée par cette épreuve. Un participant a déclaré : « Nous avons été profondément traumatisés. » Ces souvenirs continuent d'influencer aujourd'hui la liberté avec laquelle les hommes gays peuvent établir des liens de confiance et exprimer leur désir, ainsi que leur capacité à en parler entre eux et avec des professionnels.

L'intimité dans les structures de soins : respect et possibilités

« On laisse sa sexualité à la porte, que ce soit à la crèche ou à la maison de retraite. On n'a plus de sentiments. On ne ressent même plus de simple désir charnel. Ça n'existe plus. »

« Personne ne parle de sexualité là-bas... comme si nous étions des enfants immatures. »

Dans les établissements de soins et d'hébergement avec assistance, la sexualité est souvent ignorée. Les participant.es ont indiqué que les résidents sont souvent traités comme s'ils n'avaient aucun désir, infantilisé.es et privé.es de toute autonomie. Même les gestes élémentaires de considération, comme frapper avant d'entrer dans une chambre privée, sont parfois négligés. Les membres du groupe de discussion soutiennent que la sexualité doit être reconnue comme un besoin humain fondamental. La dignité passe par le respect de l'intimité et des relations personnelles, y compris les identités queer et les relations non traditionnelles.

Mais un changement significatif nécessite un soutien structurel. La formation du personnel, du temps dédié à l'accompagnement, une capacité émotionnelle et des conditions de travail équitables sont essentiels. Sans ressources, même les idées les plus progressistes restent idéalistes et restent lettre morte. Des informations accessibles, par exemple des brochures imprimées, contribuent à lever les obstacles pour que les personnes âgées puissent mieux comprendre leurs propres droits et désirs.

Quelle est la prochaine étape ?

Dans leur ensemble, ces entretiens mettent en lumière à la fois des défis et des opportunités. Les témoignages recueillis ici nous invitent à repenser le vieillissement, non pas comme une porte qui se ferme, mais comme une période ouvrant de nouvelles possibilités. De nombreuses personnes âgées aspirent aux mêmes choses que les plus jeunes : le plaisir, l'intimité, les liens, l'expérimentation, la compagnie, l'indépendance et la sécurité. Elles veulent danser, prendre des risques, tomber amoureuses, exprimer leur identité et rester visibles.

Si la société les écoute, elle pourra commencer à démanteler les normes rigides qui entravent les personnes de tous âges. Aider les personnes âgées, qu'elles soient hétérosexuelles, queer, en couple ou célibataires, à explorer leur sexualité profite à tout le monde. Cela nous aide tous à considérer la sexualité non pas comme quelque chose dont on se détache en grandissant, mais comme quelque chose qui évolue avec nous.

Au final, ces récits nous invitent à accepter une vérité simple :

La sexualité ne s'arrête pas avec l'âge.

Elle évolue et reste profondément humaine.

Qu'est-ce qui aide ?

- Des espaces de dialogue sûrs et sans jugement
- Un dialogue intergénérationnel

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent toutefois que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.

- Une formation inclusive pour le personnel soignant
- De meilleures conditions de travail dans le secteur des soins
- Des informations et des ressources accessibles
- Ouverture culturelle à la diversité des sexualités et des genres