

BIENTRAITANT

Sexualité et vieillissement : ouvrir le dialogue avec bientraitance

La sexualité des aînés demeure un sujet entouré de silences. Non pas parce qu'elle n'existe pas, mais parce qu'elle nous confronte. Elle bouscule des croyances, des valeurs, parfois même des peurs. Et pourtant, elle fait partie intégrante de la vie humaine, peu importe l'âge.

Vieillir ne signifie pas cesser d'avoir besoin d'intimité ou de tendresse. Ce qui change, trop souvent, c'est le regard posé par l'entourage, les proches, les milieux de vie et la société. Un regard qui peut devenir inconfortable ou infantilisant. Un regard qui, sans le vouloir, peut faire taire.

Il est parfois difficile de trouver l'équilibre entre protéger et respecter. Les bonnes intentions sont bien présentes : éviter les abus, prévenir les situations à risque, rassurer les familles. La bientraitance nous invite à aller plus loin. Elle nous amène à nous demander : est-ce que nos actions tiennent réellement compte de ce que la personne souhaite, comprend et consent ? Être bientraitant, ce n'est pas décider à la place de l'autre ce qui est approprié ou acceptable. Ce n'est pas non plus fermer les yeux devant des situations préoccupantes. C'est accepter de prendre le temps de réfléchir, d'écouter et de s'ajuster. C'est reconnaître que chaque situation est unique et qu'elle mérite d'être abordée avec nuance, respect et humanité.

Parler de sexualité chez les aînés, c'est aussi reconnaître la complexité des réalités vécues : les milieux de vie



collectifs, la présence de troubles cognitifs, les dynamiques familiales, les règles organisationnelles. Ces réalités peuvent créer des zones de tension où le malaise s'installe facilement. La bientraitance ne réside pas dans des réponses toutes faites, mais dans la capacité de se poser les bonnes questions.

Ce numéro de « L'Écho Bientraitant » propose d'ouvrir un espace de réflexion sur ces enjeux sensibles. Non pas pour choquer ou provoquer, mais pour mieux comprendre. Pour rappeler que derrière chaque situation se trouve une personne, avec son histoire, ses repères, ses besoins et ses limites.

Aborder la sexualité des aînés sous l'angle de la bientraitance, c'est faire le choix de la dignité. C'est accepter d'être parfois inconfortable. C'est, surtout, reconnaître que respecter l'autre, c'est aussi lui laisser une voix dans ce qui le concerne intimement.



Courrier du cœur

Cher Courrier du cœur,

En ce moment, je vis beaucoup de gêne, de malaise et de pudeur à m'exprimer à travers cette lettre, mais j'ai besoin de réponse et de soutien.

Je suis un homme de 83 ans avec des limitations physiques qu'y m'ont amené à emménager dans un centre pour personnes âgées. J'y reçois de bons soins, le personnel est avenant avec moi et ma famille vient me voir quand c'est possible pour eux. Je me suis fait des amis au centre et, plus récemment, je me suis rapproché d'une résidente.

C'est difficile de traduire le mal-être qui m'habite en mots, car jamais personne n'ose en parler. Mon corps et mon cœur éprouvent des pulsions malgré sa condition et la médication que je prends. Mon âge avancé n'a pas éteint en moi le désir sexuel. Il n'est peut-être pas aussi fougueux que dans ma jeunesse, mais il est présent.

J'ai l'impression que j'ai encore le droit à de l'intimité et à avoir une vie sexuelle épanouie et adaptée à ma situation actuelle.

Suis-je dans le vrai Courrier du cœur ?

Cher lecteur,

Tout d'abord, permettez-moi de saluer le courage dont vous avez fait preuve en partageant vos pensées avec nous.

Il est indéniable que chaque être humain, indépendamment de son âge ou de sa condition physique, a le droit à la dignité et au respect, y compris dans le domaine de l'intimité et de la vie sexuelle. Il est tout à fait normal que vos besoins et désirs perdurent malgré les défis physiques liés à l'âge.

Dans un contexte de vie en communauté au sein d'un centre pour personnes âgées, il peut parfois être difficile de discuter ouvertement de sujets aussi personnels. Cependant, cela ne signifie pas que vos sentiments ou vos besoins soient moins légitimes. Il est essentiel de reconnaître que la sexualité fait partie intégrante de la vie humaine, et chaque individu a le droit de vivre une vie sexuelle épanouissante dans le respect de soi-même et des autres.

Je vous suggère d'avoir une discussion avec le personnel du centre pour partager vos préoccupations. Ils sont là pour prendre soin, y compris sur le plan émotionnel. Ils vous orienteront vers des professionnels qui pourront vous aider.

Vous méritez d'être entendu et compris, et votre bien-être émotionnel est tout aussi important que votre bien-être physique. Continuez à exprimer vos sentiments et à chercher le soutien nécessaire pour vous aider à vivre pleinement et en harmonie avec vous-même.

Avec tout mon soutien,

Courrier du cœur

La sexualité ne disparaît pas avec l'âge, elle se transforme peu à peu... mais ne s'éteint pas!

Coin culturel

« Vous croyez tout savoir sur le sexe ? [...] Fine observatrice et grande communicatrice, Janette Bertrand sait aborder les questions que vous posez secrètement. Sociologue de la sexualité, Michel Dorais travaille à mieux comprendre la sexualité et les préjugés qui l'entourent. Elle a l'expérience, il a la science. Cet ouvrage est le fruit de leurs échanges animés et passionnants sur la sexualité à toutes les étapes de la vie, de la jeunesse à la vieillesse. »

BERTRAND, Janette, et Michel DORAIS. *Vous croyez tout savoir sur le sexe ?* Montréal, Libre Expression, 2018, 416 p.

JANETTE BERTRAND
MICHEL DORAIS

**VOUS
CROYEZ
TOUT
SAVOIR
SUR LE
SEXE?**

Libre Expression

Au-delà des tabous : entrevue avec une **médecin inspirante**



*Dr^e Michèle Morin
Gracieuseté de la Faculté de
médecine de l'Université Laval*

La sexualité, chez les personnes âgées, est souvent un sujet tabou et l'aborder de manière respectueuse et éducative peut aider à briser les stéréotypes et promouvoir une approche inclusive. Ils s'agit d'ailleurs de l'un des sujets abordés dans certaines de vos formations et conférences. En quoi la bientraitance inclut-elle la reconnaissance et le respect de la

sexualité des personnes âgées ? L'approche bientraitante valorise le plein **respect des besoins et aspirations** d'un individu, tels que définis par lui, et encourage à les satisfaire par les moyens qui lui conviennent. À chaque temps de la vie humaine, les besoins d'affection, d'intimité et de sexualité sont aussi importants que ceux de respirer, boire, manger et dormir, ce qui est également vrai pour la majorité des vivants du règne animal, d'ailleurs!

La sexualité est ici considérée dans son sens le plus large, celui qui ne se restreint pas à la simple génitalité ni à la conjugalité (ou aux obligations qu'elle prescrit, dans certaines cultures ou confessions religieuses). Je conçois la sexualité saine et consentie comme englobant, bien sûr, l'activité sexuelle à proprement parler (celle-ci pouvant s'exprimer de différentes façons), mais aussi tous ces rapports intimes empreints d'une **affection** particulière, de **tendresse**, tous les **sentiments** que l'on pourrait (et devrait!) continuer de qualifier d'amoureux. **Y a-t-il un âge pour cesser d'aimer ? Pour cesser d'être aimé ? Un âge pour renoncer à désirer et à être désiré ?** Pour ne plus espérer ni apprécier ce contact physique ou ces paroles qui réchauffent le cœur et apaisent l'âme et l'esprit ?

« Normaliser » le besoin, auprès des personnes vieillissantes elles-mêmes, de leurs proches, du personnel soignant, et ouvrir avec sensibilité et respect la discussion à son sujet est une responsabilité bientraitante que je nous souhaite toutes et tous d'endosser et de partager.

Quels sont les défis que rencontrent les personnes âgées dans l'expression de leur sexualité, notamment en milieu de vie ? Outre les préjugés minimisant ce besoin (ou niant ce droit?) chez la personne âgée, résider en milieu de vie collectif (résidence privée pour personnes âgées, centre d'hébergement et de soins de longue durée) ajoute donc aux obstacles de s'adonner à une riche vie intime ou sexuelle, encore plus si la personne âgée, toujours apte à consentir de manière libre et éclairée à une activité sexuelle avec partenaire, est en perte d'autonomie physique et dépendante d'autrui pour se rendre dans sa chambre (seule zone privée disponible, habituellement, dans ces environnements), pour fermer sa porte, pour se mettre au lit (s'il y a lieu) et rapprocher les objets nécessaires.

On découvre vite qu'**intégrer l'intimité et la sexualité des personnes âgées dans les ingrédients bientraitants d'un milieu** ou d'un contexte exigera souvent de mener des **analyses fines, individualisées** (aucune recette toute faite), impliquant idéalement chaque personne concernée, tant qu'elle peut et souhaite participer à la réflexion.

Comment repérer et prévenir des situations de maltraitance sexuelle ou d'atteinte à la dignité des personnes âgées ? Pour prévenir ou repérer les situations de maltraitance sexuelle chez la personne âgée, encore faut-il d'abord **admettre qu'elle puisse exister** dans cette population. Ensuite, comprendre que sa victime potentielle n'a pas de sexe, de genre ou d'orientation sexuelle (des hommes âgés hétérosexuels en subissent). Il ne s'agit plus uniquement de reconnaître l'agression sexuelle (viol) comme telle, mais un ensemble de comportements (promiscuité, exhibition), de gestes (attouchements), de paroles (blagues, allusions, sollicitation) sexuellement connotées et non consenties. Il y a sans doute un grand **travail éducatif** à accomplir encore auprès de la population et des personnes âgées elles-mêmes pour que celles sans contact avec le réseau de la santé et de son personnel puissent aussi **évoluer dans une communauté bientraitante** sachant déceler précocement tous les indices d'abus sexuels, quels qu'ils soient.

Pour lire l'intégralité de l'entrevue réalisée avec Dr^e Michèle Morin, consultez le cissca.com/bientraitance.

Horace & Boniface

Tu ne me croiras jamais! Mon oncle Eugène a 76 ans et il vient de me dire qu'il est amoureux d'un homme! Un homme, tu imagines! Je n'en reviens pas!

Il a attendu tout ce temps... Wow! Bravo à ton oncle! C'est incroyable qu'il ose enfin être heureux et aimer qui il veut, peu importe son âge. Ce n'est pas ta fille de 16 ans justement qui t'a présenté sa conjointe dernièrement! Tu étais tellement heureux pour elle...

Oh ouais... ouais... Tu as raison Horace. On a le droit d'être soi-même, et de trouver l'amour, à 16 ans comme à 76 ans!



Illustratrice: Mélanie Drouin

* Toute personne a droit d'exprimer son orientation sexuelle sans discrimination ni contrainte. La discrimination en vertu de l'orientation sexuelle pourrait correspondre à la violation des droits ou à la maltraitance psychologique.

Coin ludique



Parmi les mots suivants, lequel n'est pas un élément de bientraitance ?

Le respect

Le dialogue

La surprotection

La considération



Associez l'élément de bientraitance décrit avec la bonne définition :

L'intimité - Le consentement - La confiance

Elle commence doucement et grandit avec le temps

Quand on prend soin d'elle, elle devient plus forte

Elle construit les relations

Si on la brise, il faut beaucoup de temps pour la retrouver

C'est un espace personnel, comme un jardin secret

Pour le respecter, il faut aviser avant d'entrer

Il demande protection et délicatesse

Sans moi, on se sent envahi

Il peut être exprimé à voix haute ou dans le silence

Il faut le demander sans le supposer

Il peut changer à tout moment

Il donne le droit d'accepter ou de refuser

Réponses : **Trouvez l'intrus** - La surprotection **Qui suis-je?** - La confiance - L'intimité - Le consentement

Besoin d'aide ou d'information



Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés
1 888 489-2287



cissca.com/bientraitance

Quebec.ca

Recherchez: Bientraitance



Réalisation :

Comité d'activités de sensibilisation Bientraitance - Chaudière-Appalaches

COM 2016-032