

PATRICK DOUCET

Préface de NORMAND BAILLARGEON

Le
CRÉPUSCULE
du
désir?

Comprendre la sexualité
des adultes vieillissants

TRÉCARRÉ 

« Ce n'est pas parce qu'il y a de la neige sur le toit
qu'il n'y a plus de feu dans le foyer. »

Douglas Preston, *Impact*

« Il n'est jamais trop tôt, ou trop tard,
pour déconstruire les mythes appris
durant sa jeunesse. »

A. Dana Ménard *et al.*, *Sexuality and Ageing*¹

AVIS

Les notes ont été placées à la fin du livre afin d'alléger la lecture. Elles contiennent essentiellement les références des auteurs cités de même que d'occasionnelles précisions, sans conséquence sur la compréhension du texte. Elles servent aussi à rappeler à l'auteur... où il a pris ses informations.

À moins d'avoir été tirés de livres traduits en français, tous les extraits de livres en anglais sont des traductions libres de l'auteur.



PRÉFACE

En parler. Et comment il convient de le faire

Louis Aragon, dans un magnifique poème intitulé *Le Vieil Homme*, écrit ce vers remarquable, un vers qu'il est bien difficile d'oublier sitôt qu'on l'a lu :

Que s'est-il donc passé ? La vie et je suis vieux

Le recueil dont il est tiré (*Le Roman inachevé*) est publié en 1956 et ce vers, sans doute sincère et autobiographique, a donc été écrit avant qu'Aragon, né en 1897, ait 60 ans¹.

Est-on vieux à cet âge ? Comment en décider ? D'entrée de jeu, Patrick Doucet, dans le très riche ouvrage qu'il nous offre cette fois encore, nous rappelle qu'il n'y a pas « de consensus clair concernant l'âge à partir duquel [50 ans ? 55, 60, 65 ?] une personne devient âgée ». On peut donc raisonnablement penser qu'Aragon, lui, s'est senti vieux avant d'avoir 60 ans.

Mais il y a dans ce vers une autre chose notable et qu'il faut souligner : c'est qu'Aragon s'y dit être conscient d'avoir vieilli.

Faire un tel constat peut sembler une évidence, mais c'est bien loin d'être le cas. Simone de Beauvoir, qui a consacré un ouvrage fameux à la vieillesse, écrit à ce propos, avec beaucoup de finesse, qu'avec elle « [nous] devons assumer

1. Aragon est mort en 1982 : il avait 85 ans.

une réalité qui est indiscutablement nous-même encore qu'elle nous atteigne du dehors et qu'elle nous demeure insaisissable. Il y a une contradiction indépassable entre l'évidence intime qui nous garantit notre permanence et la certitude objective de notre métamorphose² ». Aragon, lui, en est au moment où il assume cette réalité et se découvre vieux. Il constate aussi, non semble-t-il sans étonnement, que l'affaire, soudainement, est jouée.

Vieillir est sans doute pour tous et toutes un long et progressif processus, mais son accomplissement, sa réalité surviennent parfois soudainement, comme chez Aragon, et sont alors inattendus, troublants, surprenants. Des signes l'ont sans doute annoncée – un regard d'autrui porté sur nous, la découverte que certains actes, hier encore banals, sont devenus difficiles, voire impossibles ; et bien d'autres encore. Quoi qu'il en soit, le fait est là et nous contraint à dire : « La vie a passé et nous voilà vieux. »

Dans notre culture, on parle désormais beaucoup plus qu'auparavant de la vieillesse, des conditions de vie des adultes vieillissants, de leur statut dans la société, des soins qu'on leur donne et de tout ce dont on les prive parfois. Il faut s'en réjouir. On voit ainsi bien mieux qu'auparavant ce qu'ils et elles sont et vivent. Et certaines des choses que nous a apprises la pandémie que nous traversons sont pour dire le moins troublantes, par l'image qu'elles nous renvoient de nous-mêmes.

À en croire Marie de Hennezel, à en croire ce qu'elle a tiré d'entretiens avec des adultes vieillissants, dans des cas pas si rares, ce n'est alors pas tant d'un âge d'or qu'il s'agit que d'un âge ardent³, caractérisé par d'enviables traits de

2. Simone de Beauvoir, *La Vieillesse*, Gallimard, Paris, 1970, p. 309.

3. Marie de Hennezel, *La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller – Vieillir sans être vieux*, Robert Laffont, Paris, 2008.

personnalité: de la curiosité, la capacité à ressentir de la joie, à s'émerveiller, la capacité à apprendre et à réfléchir. Et même de la sensualité.

Sensualité. Nous voici aux portes d'un sujet qui, malgré notre nouvelle sensibilité à la réalité de la vieillesse et notre ouverture à en parler, reste plus tabou: la vie sexuelle de ces personnes. Doucet écrit: « [...] les adultes vieillissants ont souvent été dépeints comme généralement asexués: physiquement non attrayants, désintéressés de la sexualité ou physiologiquement incapables de s'engager dans des comportements sexuels. Et même si les choses changent tranquillement (malgré que l'expression sexuelle des personnes âgées en santé soit un sujet de recherche relativement négligé), ces idées sont encore largement répandues: ou bien la sexualité des plus vieux n'existe pas ou bien elle est répugnante. » Cela n'est pas sans conséquences pratiques troublantes et peu connues. Par exemple que « les établissements, de même que les familles des résidents [des RPA] ne voient donc pas toujours d'un œil favorable les rapports sexuels; par conséquent, on n'y a guère tendance à favoriser l'autonomie sexuelle des résidents. Au point, a-t-on déjà relevé, de séparer des couples mariés qui s'engageaient dans une relation sexuelle ».

J'en fais le pari: ce livre va contribuer à briser ces tabous et préjugés. D'autant que Doucet, comme Marie de Hennezel, donne la parole à des personnes vieillissantes, ce qui nous procure d'intéressants et instructifs encadrés grâce auxquels on apprend des tas de choses sur leur vie intime et sexuelle. On sourit parfois, on s'étonne souvent, et on explore et apprivoise peu à peu un univers méconnu.

Doucet, avec un grand talent de pédagogue et de vulgarisateur joint à une immense connaissance de ce que dit la recherche sur les sujets qu'il aborde, sait aussi démonter des mythes, des fausses croyances: et sur ces sujets, il y en a un

bon nombre. Le voici par exemple sur le Viagra : « Puisqu'il subsiste toujours quelques idées erronées (et des attentes inadéquates) à propos de cette médication, il n'est pas inutile de préciser d'emblée que le Viagra et les produits semblables n'accroissent pas le désir sexuel, ils ne provoquent pas une érection spontanée et n'augmentent pas non plus la taille du pénis. Ce type de médicament favorise l'afflux sanguin dans la région génitale et, ainsi, l'érection. Mais, pour ce faire, l'homme doit d'abord éprouver du désir et être stimulé physiquement. » (p. 117)

Et voici une autre donnée qui pourra surprendre, mais qui mérite d'être connue : « Parmi les 60 ans et plus sexuellement actifs, 74 % des hommes et 70 % des femmes se disent autant ou plus satisfaits de leur vie sexuelle que dans la quarantaine ou, selon une autre étude, 61 % des hommes et des femmes. S'il faut en croire ces enquêtes, la majorité des aînés se disent plus satisfaits de leur vie sexuelle après 60 ans que dans la quarantaine ! »

Dans ce livre, superbement écrit – et dont on espère qu'il rencontrera un vaste lectorat, particulièrement chez les personnes qui travaillent auprès des personnes âgées –, vous irez de surprise en surprise, de découverte en étonnement et, comme moi, j'en fais le pari, vous y apprendrez beaucoup de choses précieuses ; vous sourirez même parfois. Vous apprendrez ainsi, par l'exemple, comment il est possible de parler de sujets sensibles, entre autres en étant informé.

Mais parmi les choses précieuses que vous apprendrez, il se pourrait que la plus importante et la plus douce soit qu'il ne faut pas mal interpréter les mots d'Aragon : la vie n'est pas passée quand on est vieux. Quand cela arrive, on continue de vivre.

Et on continue d'aimer... et tout ce qui s'ensuit.



INTRODUCTION

À partir de quel âge est-on vieux ? Selon les chercheurs, cette période de la vie débute à 50, 55, 60 ou 65 ans et, en fin de compte, il n'y a pas de consensus clair sur l'âge à partir duquel une personne devient âgée. L'expression « adulte vieillissant », que j'utiliserai plus souvent, me semble de toute façon rendre un peu mieux la transition progressive vers la vieillesse. J'évoquerai néanmoins à l'occasion des personnes dans la cinquantaine, entre autres parce que la ménopause se produit autour de 50 ans, parce qu'on l'associe souvent (à tort ou à raison) au début du vieillissement et parce que, d'une manière ou d'une autre, elle peut engendrer des difficultés d'ordre sexuel².

Mais quel que soit l'âge précis à partir duquel on devient « vieux », on a tendance à déssexualiser les personnes plus âgées, jusqu'à ce qu'on fasse partie de ce groupe à notre tour, et on les imagine sans réel besoin de cette nature.

Et je n'étais pas différent. Je n'avais d'ailleurs jamais vraiment pris conscience de la solitude physique et affective qu'on pouvait éprouver à cet âge lorsque, vers la fin de la vingtaine, j'ai lu dans un livre de psychologie du vieillissement un poème de Donna Swanson, *Minnie Remembers* (« Minnie se souvient »):

*Dieu,
Que mes mains sont vieilles.
Je ne l'ai jamais dit tout haut auparavant, mais elles le sont.
J'en étais tellement fière auparavant.
Elles étaient douces comme le velours d'une pêche ferme.
Maintenant leur douceur ressemble plutôt à celle
de draps usés ou de feuilles desséchées.
Quand ces mains gracieuses et délicates sont-elles
devenues des griffes noueuses et contractées?
Quand mon Dieu?
Elles reposent là sur mes genoux, rappel criant de ce vieux
corps qui m'a trop bien servi!
Depuis combien de temps quelqu'un m'a-t-il touchée?
Vingt ans?
Je suis veuve depuis vingt ans.
Respectée; saluée gentiment; mais jamais touchée.
Jamais tenue près d'un autre corps.
Jamais tenue de si près, avec chaleur, que la solitude s'efface.
Comme je me souviens de la façon dont ma mère me tenait.
Lorsque mon corps ou mon âme étaient meurtris, elle me
prenait contre elle, flattait mes cheveux soyeux et caressait
mon dos de ses mains chaudes.
Dieu que je suis seule!
Je me souviens du premier garçon qui m'a embrassée.
C'était si nouveau pour nous.
Le goût des lèvres jeunes et du maïs soufflé, l'impression
profonde de mystères à découvrir.
Je me souviens de Hank et des bébés.
Comment puis-je me les rappeler autrement qu'ensemble?
Des tentatives gauches, maladroitement, des jeunes amants sont
venus les bébés.
En même temps qu'eux, notre amour a grandi.
Et, Dieu merci, Hank ne semblait pas s'inquiéter de voir mon
corps s'épaissir et se faner un peu.*

*Il l'aimait encore et le touchait.
Et nous ne nous soucions pas de n'être plus beaux.
Et les enfants me serraient tant contre eux.
Dieu que je suis seule.
Pourquoi n'avons-nous pas appris aux enfants à être fous et
affectueux aussi bien que dignes et convenables?
Voyez-vous, ils font leur devoir.
Ils arrivent dans leurs belles voitures, ils bavardent
gaiement et rappellent des souvenirs.
Mais ils ne me touchent jamais.
Ils m'appellent Maman, Mère ou Grand-mère... Jamais Minnie.
Ma mère m'appelait Minnie et mes amis aussi.
Hank m'appelait Minnie.
Mais ils sont partis.
Et Minnie aussi.
Seule reste Grand-maman et Dieu qu'elle est seule³!*

Si cette réalité existe bel et bien, est-elle vraiment représentative de la vie affective et sexuelle des femmes âgées ? Et des hommes ? On aura l'occasion d'en douter...

Mais, se demandera-t-on peut-être, n'est-il pas plus prudent que les personnes âgées n'aient pas de relations sexuelles ? Les activités sexuelles ne sont-elles pas, justement, plus dangereuses à cet âge ? Ne seraient-elles pas, par exemple, un peu trop exigeantes pour le cœur ? Le médecin J. M. François Berthier remarquait d'ailleurs en 1821 : « Beaucoup d'hommes sont morts sur le sein d'une jeune épouse et d'une amante adorée⁴. »

D'abord, l'affection physique peut être appréciée sans qu'il y ait de relations sexuelles. Mais s'il y en a ? Selon une étude portant sur 1559 cas de mort subite causée par des troubles cardiaques, 6,6 % de ces décès étaient liés à une activité sexuelle. Mais peut-être n'était-ce pas seulement l'activité sexuelle qui était difficile pour le cœur :

de ces 6,6 % de décès, on note que 80 % étaient survenus dans le cadre de relations illicites⁵. Selon d'autres études semblables, portant surtout sur les hommes, les décès (par insuffisance cardiaque) liés à des activités sexuelles se produiraient dans 0,3 % à 1,5 % des cas⁶.

Si des activités sexuelles peuvent être fatales pour une faible portion des adultes vieillissants – qui seraient peut-être bientôt décédés lors d'une activité non sexuelle plus ou moins exigeante –, dans l'ensemble, on remarque que non seulement les personnes âgées apprécient encore les contacts physiques, qu'ils soient affectueux ou sexuels, mais ces contacts sont bénéfiques pour la santé physique comme pour la santé mentale. Sans entrer dans les détails ou les raisons physiologiques, il est communément admis que les activités sexuelles – et l'orgasme – aident à brûler des graisses, facilitent le sommeil, réduisent l'anxiété, de même que l'humeur dépressive, elles renforcent le système immunitaire (moins de rhumes et de gripes), la santé cardiovasculaire, la vigueur sexuelle, la tonicité musculaire en général et celle des muscles pelviens en particulier. Elles solidifient aussi les os, augmentent l'espérance de vie et contribuent à la qualité de vie en général. Bref, si la santé favorise la vie sexuelle, la vie sexuelle apporte aussi une meilleure santé physique et psychologique⁷.

Puisque la sexualité présente tant d'avantages, ne devrait-on pas diffuser un peu mieux ce message ? Je ne chercherai pas à nier les difficultés croissantes que les femmes et les hommes rencontrent à mesure qu'ils vieillissent (il en sera largement question plus loin dans ce livre), mais puisque nous entretenons déjà cette image plus ou moins dés sexuée des adultes vieillissants, et que bien des gens, jeunes et moins jeunes, entretiennent une variété d'idées reçues plutôt négatives, je m'attarderai dès le début, mais aussi tout au long, à montrer que la sexualité

et le plaisir demeurent importants pour plusieurs⁸ et que le vieillissement n'entraîne pas nécessairement une sorte de désintérêt distingué et de conservatisme pudibond, mais assez souvent, en fait, une bienheureuse émancipation.

Et c'est pourquoi j'ai voulu écrire ce livre. Trop de tabous inutiles persistent encore, et ces idées négatives et trop peu nuancées ne peuvent que nuire à la vie sexuelle et amoureuse de ceux et celles qui, en fin de compte, souhaitent *vivre* leur vie jusqu'à la fin, et la vivre comme ils l'entendent.

On notera que j'aime beaucoup citer les témoignages que j'ai puisés ici et là au fil de mes lectures, et ces témoignages, souvent de gens « ordinaires », reviendront tout au long du livre. En donnant la parole aux principaux concernés, je souhaite que les lecteurs et lectrices puissent se reconnaître – qu'il s'agisse de leurs expériences, de leurs désirs, de leurs malaises ou de leurs difficultés –, mais aussi que chacun et chacune puissent mieux comprendre que tout le monde ne pense pas comme soi et que des femmes et des hommes perçoivent et expérimentent leur sexualité de manière parfois bien différente.

De cette façon, j'espère créer une sorte de portrait de la sexualité des adultes vieillissants, un portrait aux visages décidément multiples...

DES PRÉJUGÉS ?

« À un certain âge, les deux bras d'un fauteuil vous attirent plus que les deux bras d'une femme. »

Gustave Flaubert, XIX^e siècle⁹

« Touchez-moi, les rides ne sont pas contagieuses. »

Message inscrit sur l'écrêteau d'une militante
des Gray Panthers, M. Kuhn, vers 1980¹⁰

La perception sociale de la sexualité des adultes vieillissants et autonomes

Lorsque je présente le sujet de la sexualité des adultes vieillissants (ou des personnes âgées) et que je demande à mes étudiants à quoi ressemble la sexualité de leurs grands-parents, la plupart sourient, comme si ma question était manifestement absurde tant il est évident que nul d'entre eux n'entretient ce type de conversation avec ses grands-parents. Mais, pour leur avoir posé la même question pendant des années, je sais maintenant qu'un ou une étudiante, à la surprise de tous, et toujours un peu de la mienne, lèvera néanmoins la main. Ainsi, l'une de ces étudiantes nous racontait qu'elle et sa grand-mère, âgée de 80 ans et maintenant veuve, parlaient de sexualité assez ouvertement. Lors d'une récente conversation, celle-ci lui avait d'ailleurs confié que le plaisir tiré du roman *Cinquante nuances de Grey* ne s'était pas limité à celui de la lecture ; vraisemblablement, selon l'expression de

Rousseau, il s'agissait de l'un de « ces livres qu'on ne lit que d'une main¹¹ ». Du moins pour cette grand-mère...

Quelques étudiantes (surtout) ont offert d'autres réponses (que je rapporterai plus loin), mais, dans l'ensemble, on peut dire encore aujourd'hui que les deux groupes d'âge où la sexualité est la plus taboue sont ceux des enfants et des personnes âgées. Afin de vérifier auprès de la jeune génération si ces perceptions se vérifient toujours dans la leur, je demande à mes étudiants ce qu'ils en pensent et, comme dans les années précédentes, la plupart opinent du chef, précisant parfois que celle des enfants l'est tout de même un peu plus.

— Mais pour quelle raison a-t-on ces perceptions ?

— ...

— Qu'ont en commun la sexualité des personnes âgées et celle des enfants ?

Les réponses des étudiants ne sont pas toujours celles auxquelles je m'attends :

— Dans les deux cas, on ne souhaite pas les voir !

La classe rigole, tout comme celui qui se tient debout devant la classe.

— Ce n'est peut-être pas faux, mais il y a encore autre chose...

Une étudiante lève la main :

— Ils ne peuvent pas avoir d'enfants.

— En effet.

Si les hommes sont fertiles jusqu'à la fin de leur vie (bien qu'à 75 ans leurs spermatozoïdes prennent environ deux jours et demi, au lieu de vingt à cinquante minutes lorsqu'ils sont plus jeunes, pour se rendre du col de l'utérus aux trompes de Fallope), les femmes ne le sont plus après la ménopause¹². Et même si les enfants ont plus qu'on ne veuille l'admettre des jeux et des activités sexuels, de même

que les personnes âgées, un certain malaise subsiste ; et l'idée chrétienne voulant que la sexualité soit acceptable seulement lorsqu'elle permet la procréation y a largement contribué¹³. On peut d'ailleurs toujours lire dans le *Catéchisme de l'Église catholique* : « L'amour conjugal de l'homme et de la femme est [...] placé sous la double exigence de la fidélité et de la fécondité¹⁴. » Malgré cette double exigence, l'Église, qui refuse de marier les couples homosexuels, ne refuse pas de marier des femmes âgées qui ne sont plus fertiles (un malaise similaire existe quant à la sexualité des aînés en Chine, où des croyances issues du confucianisme, du taoïsme et du bouddhisme associent la sexualité à des fins de procréation seulement¹⁵).

Le discours chrétien n'a cependant pas été le seul à offrir des « arguments » pour juger négativement les relations sexuelles des personnes dites âgées. Les médecins de l'ère victorienne déconseillaient précisément les relations sexuelles des adultes vieillissants en évoquant des raisons en apparence scientifiques et médicales. Une fois ménopausées, les femmes devaient cesser d'avoir des rapports sexuels, car la nature mettait ainsi fin « naturellement » à la fonction sexuelle de la femme. Celles qui continuaient à avoir des rapports sexuels après 45 ans, tout comme les hommes après 55 ans, risquaient de s'épuiser, de tomber malades, de paralyser ou de souffrir de crises d'apoplexie. Les êtres dits normaux n'avaient pour ainsi dire plus de désir sexuel et le satisfaisaient rarement¹⁶. Comme le remarque l'historienne Sylvie Chaperon, au XIX^e siècle, « les médecins de l'hygiène conjugale prétendent donc régir une sexualité avant tout coïtale, gage de la bonne santé et de l'harmonie conjugale [et tendent] à séculariser la morale catholique¹⁷ ».

En 1948, à Montréal, le Dr Rosario Fontaine contribuait à sa façon à ternir la sexualité des hommes âgés en écrivant que les vieillards incapables d'avoir une érection

« recherchent souvent des plaisirs plus généraux en tripotant des enfants ou en amenant des enfants à commettre à leur intention des actes indécents¹⁸ ». S'il faut le préciser, personne ne soutient plus de pareilles idées.

Ces discours dénigrant la sexualité des plus vieux se sont perpétués au XX^e siècle et, même si bien des femmes et des hommes âgés qui avaient un intérêt pour la sexualité ont intériorisé ce message (et se sont perçus comme de « vieux cochons » ou des « femmes indécentes¹⁹ »), tous ne se laissaient pas influencer par les discours dominants et plusieurs faisaient comme bon leur semblait, même s'ils n'étaient pas certains d'être normaux. Une femme de 55 ans confiait au médecin autrichien Albert Moll, quelque part au début du XX^e siècle, qu'elle connaissait depuis plusieurs années un jeune artiste, grand séducteur, aussi beau et intéressant qu'intelligent. Ils s'étaient rencontrés assez souvent, ils bavardaient tard dans la nuit, leur amitié s'affermait, et c'est alors, dit-elle, qu'il « est arrivé quelque chose de bizarre et d'anormal » :

[Je] me considérais comme sa mère, jusqu'au jour où, tout à coup, un tout autre sentiment fit explosion chez lui. J'en avais perdu la parole ; il m'était impossible de comprendre qu'une si vieille femme pût encore exciter un jeune homme à ce point. Mais il en était bien ainsi, le charme intellectuel que j'avais exercé sur lui s'alliait à l'excitation érotique. Après avoir longtemps résisté, je fus assez faible pour céder. Et voici que, dès les premières tendresses, je trouvai, pour la première fois dans ma vie, la satisfaction par la voie naturelle [pénétration vaginale]. Tout d'abord je ne sentis presque rien, car le sentiment de bonheur insensé tuait toute sensation physique ; plus tard seulement je devins plus calme et arrivai à la jouissance²⁰.