

La sagesse est-elle sexuée?

La pratique de la massothérapie avec la population vieillissante

Étant donné que l'équipe du Messenger s'est penchée vers la problématique de l'Alzheimer, j'ai décidé d'aller dans une direction connexe et d'aborder certains mythes concernant la sexualité des personnes âgées et certaines croyances erronées ou réductrices présentes chez certains intervenants du monde de la santé. Avec l'accroissement de la population vieillissante, il est fort à parier que les personnes de plus de soixante-cinq ans se retrouveront de plus en plus souvent sur vos tables à massage. Mais qu'est-ce qu'il y a de particulier à travailler avec les aînés ?

Le vieillissement

Selon Erik Erickson, qui a développé la théorie psychosociale sur la personnalité, décrit cette dernière partie de la vie comme l'âge de la sagesse et de l'intégrité du Moi. Mais comme à chaque étape du développement, il existe une « crise », celle correspondant à la vieillesse touche la transcendance de la dimension matérielle qui amène la personne à se sentir reliée à l'ensemble des êtres humains, à avoir de l'empathie et de la compassion pour soi-même et pour les autres. Cette crise développementale touche aussi l'acceptation du vieillissement corporel et des limites qui l'accompagne ainsi que l'acceptation de la mort, qui est considérée comme la fin inévitable, de plus en plus rapprochée. Nous pourrions dire qu'il existe deux positions de vie distinctes qui caractérisent les personnes vieillissantes selon la manière dont elles vont franchir et résoudre cette crise. Si la personne ressent un sentiment d'accomplissement face à sa vie, elle pourra cheminer vers l'intégrité personnelle et la sagesse, qui est constituée par l'acceptation globale de sa vie telle qu'elle a été vécue. Si la personne ne parvient pas à régler la crise existentielle et personnelle qui accompagne cet âge, alors elle sera habitée de sentiment de désespoir. L'incapacité d'accepter et d'intégrer la vie passée entraîne son lot de nostalgie et de regrets, ce qui engendre l'anxiété, la culpabilité, la dépression et le désespoir.

Il est relativement facile de reconnaître les personnes âgées qui ont dépassé positivement cette crise et qui ont accédé à un niveau de sagesse, ce qui leur donne le goût de partager leur temps, leur savoir, leur expérience, avec les membres de leur entourage et de leur communauté. Il est malheureusement tout aussi facile de reconnaître les personnes âgées qui se sont refermées, qui sont aigries, tristes, isolées socialement et qui cherchent tant bien que mal à parler de leur vécu, à faire reconnaître ce qu'elles ont été.

En tant que thérapeute, il est important de comprendre que les personnes âgées ne vivent pas avec la même notion de temps que nous. Pour elles, le passé a souvent plus de valeur que le futur, car celui-ci est incertain et limité. Mais parallèlement à cela, elles ont souvent une excellente capacité à profiter du moment présent, à vivre au jour le jour ce que la vie leur apporte.

L'âgisme

L'âgisme représente toutes formes de préjugés ou de discriminations à l'égard des personnes âgées. Ces préjugés proviennent bien souvent d'une généralisation abusive de certains traits de caractères présents chez certaines personnes âgées. Même si nous préférons fermer les yeux sur cette réalité, elle demeure tout de même bien présente dans notre société. Certains professionnels de la santé n'échappent pas à cette discrimination, parfois inconsciente, qui peut être tant positive que négative à l'égard des membres du troisième âge. Ces préjugés peuvent s'exprimer entre autre par une attitude quelque peu infantilisante envers les personnes âgées. Souvent cette infantilisation n'est pas conscientisée et elle peut s'exprimer au travers des qualités maternantes du massothérapeute et par le grand désir de prendre soin de la vulnérabilité du client âgé. Être en contact avec le corps d'une personne âgée nous met bien souvent en contact avec nos propres peurs du vieillissement et de la mort physique.

Une autre attitude retrouvée chez plusieurs intervenants est la désexualisation des personnes âgées. La désexualisation tout comme l'infantilisation a comme conséquence d'enlever le statut d'adulte à l'aîné et tout ce qu'il représente. Une attitude infantilisante peut induire une fausse croyance face à la désexualisation que nous préfererions percevoir chez les personnes du troisième âge. Il peut être difficile pour un parent d'accepter que son adolescent ait une vie sexuelle active, il peut être tout autant difficile pour un adulte d'accepter que son parent ait aussi une vie sexuelle active. Cette réalité est encore plus dérangeante lorsqu'un de nos parents a perdu son conjoint et qu'il se permet de vivre à nouveau, une vie amoureuse et sexuelle avec une nouvelle personne.

La sexualité des personnes âgées

«... à la fin de sa vie, la personne âgée souhaite davantage vivre une expérience caractérisée par la sensualité, le romantisme, la chaleur, le bien-être, le calme, la détente, le plaisir, la communication, l'intimité partagée, que par le dynamisme explosif. ⁱ» (Denise Badeau, p.40)

La sexualité est une énergie de vie, présente à tous les âges de la vie. Elle se transforme au fil de nos propres transformations, elle évolue avec nous tous au long de notre vie. Qu'une personne âgée choisisse d'être active sexuellement ou non, ne change en rien le fait qu'elle demeure une personne humaine sexuée, c'est-à-dire avec une identité sexuelle, des besoins, des désirs, des fantasmes, etc.

Le vieillissement, mais surtout les transformations physiques qui accompagnent la ménopause chez les femmes et l'andropause chez les hommes, influencent la sexualité et plus spécifiquement la réponse sexuelle. Chez la femme, la diminution de l'œstrogène peut occasionner un amincissement de la paroi vaginale. Toutefois, ceci sera vécu de façon bien différente et à des degrés divers en fonction de la relation qu'entretient la femme avec son corps et ses organes génitaux. Lorsque la femme prend soin sa santé et maintient un niveau d'activité physique et de contact sexuel régulier, elle s'assure ainsi de garder bien vivante sa paroi vaginale. Les hommes de leur côté auront souvent besoin

d'une stimulation plus directe pour atteindre une érection complète et d'une période plus prolongée avant de pouvoir obtenir à nouveau une érection. La réponse sexuelle est généralement plus longue et plus lente, ce qui laisse place à une sexualité plus ressentie, plus globale, plus réchauffante pour le cœur. Les hommes auront généralement un meilleur contrôle sur leur excitation et leur éjaculation, leur permettant ainsi de se décentrer de la génitalité pour intégrer tout leur être dans cet échange sexuel transfiguré. Le plaisir et l'orgasme seront vécus différemment, l'intensité musculaire sera différente et parfois moindre, mais le plaisir global ressenti et la décharge seront vécus comme une détente globale hautement satisfaisante. La diminution de certaines hormones apparaissant au troisième âge occasionne une transformation graduelle du corps et de l'image corporelle. Les femmes et les hommes voient leurs caractères sexuels secondaires s'atténués et retourner petit à petit vers la puberté, c'est l'inversion biologique naturelle. Les femmes vont perdre certaines graisses, au niveau des seins, des hanches, des fesses, et les hommes vont voir leur masse musculaire et leur pilosité diminuées. Ces changements peuvent venir à leur tour influencer le désir sexuel, soit en l'augmentant ou en le diminuant, tout dépendant de la manière dont seront vécus ces changements physiques. Lorsque le vieillissement est vécu avec sagesse et maturité, alors la personne a toutes les chances de vivre positivement les ajustements découlant de cette sexualité transformée et transformante.

Massothérapie, sexualité et personne âgée

J'ai rencontré à plusieurs occasions des étudiant(e)s désireux de se spécialiser auprès de cette clientèle dans l'espoir de ne pas avoir à interagir avec des situations à caractère sexuel. En tant que massothérapeute, il est important de comprendre que la personne âgée est souvent isolée socialement, et par le fait même, elle reçoit souvent peu d'affection et de contact physique. Ceci est encore plus vrai dans les cas où la personne vit avec la perte de son(sa) conjoint(e). Le massage lui sera donc très profitable mais celui-ci peut dans certains cas venir réveiller les manques, que ce soit le manque de contact physique, de chaleur, de tendresse, de caresses sexuelles. Il est important que le massothérapeute demeure ouvert sur cette possibilité pour qu'il puisse conserver une ouverture et une écoute emphatique envers les différentes manifestations de la sexualité qui pourraient survenir chez des personnes âgées lors d'un massage.

Le plus beau cadeau que vous pouvez leur faire, en plus de les masser, est de les écouter, d'être le témoin de leur histoire. N'oubliez jamais que vous êtes en présence d'une personne qui a longuement vécu, qui a acquis une sagesse de vie. Respectez-les et accueillez-les comme vous souhaiteriez qu'un jour on vous respecte.

Un vieillard qui meurt, c'est comme une bibliothèque qui brûle.. Proverbe africain

Je chéris toujours l'idée de faire une suite d'article sur la place de l'homme dans le monde de la massothérapie. Je vous invite à m'envoyer vos témoignages, vos réflexions, vos commentaires à l'adresse courriel : chronique_sexo_fqm@hotmail.com

- Volet 1 : Le client masculin
- Volet 2 : Le massothérapeute masculin

ⁱ Citation de Denise Badeau (1986) retrouvé dans Ann-Frances Paradis et Josée S. Laffont (1990) « La réponse sexuelle et ses perturbations »