

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

UNE INTERVENTION SEXOLOGIQUE AUPRÈS DES HOMMES ÂGÉS:  
LA GESTION DES BUTS PERSONNELS PAR LE RÉCIT DE VIE

MÉMOIRE  
PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN SEXOLOGIE

PAR  
JULIE HUPÉ

MARS 2014

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL  
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.01-2006). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

## REMERCIEMENTS

En premier lieu, je tiens à remercier mon directeur de mémoire, monsieur André Dupras, sans qui ce projet de recherche n'aurait pas eu la même mouture. Il a su me transmettre sa vision distinctive de la sexologie, ce qui m'a encouragée à développer une conception plus humaine de l'étude de la sexualité. Ces apprentissages guideront certainement mon parcours professionnel à venir. J'aimerais aussi remercier Denyse Legault, qui m'a donné les ressources nécessaires pour arriver à bon port. Nos rencontres ont stimulé beaucoup plus que des réflexions théoriques: elles m'ont fait grandir comme femme. La présence de Mathieu Vincent a aussi façonné mon cheminement personnel. Je le remercie pour son support, sa chaleur et son écoute exceptionnelle. Je tiens également à remercier Marie Duval et Vincent Hupé, pour leur soutien extraordinaire dans les moments difficiles. Pour terminer, je remercie mes amis et mes collègues, qui m'ont encouragée, supportée et inspirée tout au long de ce parcours

## TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES TABLEAUX .....	VII
RÉSUMÉ .....	VIII
INTRODUCTION .....	1
CHAPITRE I	
PROBLÉMATIQUE.....	5
1.1. Sujet de l'étude.....	6
1.1.1. La sexualité des aînés.....	6
1.1.2. L'intervention sexologique auprès des aînés .....	11
1.2. La problématique à l'étude.....	14
1.2.1. Le vieillissement et la sexualité des hommes .....	14
1.2.2. L'accompagnement à la sexualité des hommes âgés .....	18
1.3. Le projet de recherche .....	21
1.3.1. La question de recherche .....	21
1.3.2. L'objectif de recherche.....	22
1.4. La pertinence de la recherche.....	23
CHAPITRE II	
ÉTAT DES CONNAISSANCES.....	25
2.1. Le développement sexuel du sujet masculin âgé: une quête de sens et de repères identitaires.....	25
2.2. Revoir sa trajectoire de vie, accomplir son identité et éclaircir une question existentielle.....	33
2.3. Faire face aux obstacles, accepter la réalité, satisfaire ses besoins personnels et arriver à une pleine actualisation de soi .....	36
2.4. Des pistes de réflexion pour ce projet de recherche.....	38

CHAPITRE III	
CADRE CONCEPTUEL .....	42
3.1. Le choix du cadre conceptuel.....	42
3.2. L'approche humaniste .....	44
3.2.1. Mise en contexte .....	44
3.2.2. Fondements de l'approche humaniste.....	45
3.2.3. L'application du modèle à l'intervention thérapeutique et éducative..	50
3.2.4. L'approche humaniste en sexologie.....	52
3.2.5. La valeur scientifique de l'approche humaniste.....	54
3.3. L'approche biographique .....	55
3.3.1. Mise en contexte .....	56
3.3.2. Le récit de vie en gérontologie.....	57
3.3.3. Le récit de vie sexuelle.....	60
3.3.4. Les forces et les limites de cette approche.....	63
3.4. Le projet personnel de vie sexuelle .....	64
3.4.1. Mise en contexte.....	64
3.4.2. L'approche de buts personnels en gérontologie .....	65
3.4.3. L'approche de buts personnels en sexologie .....	68
3.4.4. Les forces et les limites de cette approche .....	72
3.5. Application du cadre conceptuel .....	74
CHAPITRE IV	
MÉTHODOLOGIE.....	77
4.1. Étude de cas.....	77
4.2. Procédure.....	78
4.2.1. Travail de pré-terrain.....	78
4.2.2. Collecte de données.....	78
4.2.3. Déroulement de la collecte de données .....	83
4.2.4. Analyse des résultats .....	85

4.3.	Considérations éthiques.....	87
4.4.	Conditions mises en place afin d'assurer la scientificité.....	88
4.5.	Difficultés rencontrées et solutions trouvées .....	89
CHAPITRE V		
	ANALYSE DES RÉSULTATS.....	93
5.1.	Le but sexuel personnel : sa formulation et son atteinte .....	93
	5.1.1. Prémisses : buts sexuels initiaux et moyens pour les atteindre .....	94
	5.1.2. Revisiter son histoire personnelle par le récit de vie.....	110
	5.1.3. Bilan : buts personnels ultérieurs et moyens pour les atteindre .....	138
5.2.	Le récit de vie sexuelle : une exploration de sa sexualité .....	156
	5.2.1. La finitude .....	156
	5.2.2. La solitude.....	162
	5.2.3. La corporéité .....	169
	5.2.4. La liberté de choix.....	176
	5.2.5. L'agir .....	184
CHAPITRE VI		
	DISCUSSION .....	191
6.1.	Reconceptualisation de la trame sexuelle de son vécu pour développer un projet personnel de vie sexuelle .....	192
6.2.	Réflexions basées sur l'approche humaniste existentielle en sexologie .....	196
6.3.	Recommandations spécifiques .....	197
6.4.	Limites du projet de recherche .....	202
	CONCLUSION.....	206
	ANNEXES.....	212
	ANNEXE A	
	FEUILLE DE SUPPORT - DÉROULEMENT DES RENCONTRES.....	213
	ANNEXE B	
	VERSION ABRÉGÉE DU FORMULAIRE DE CONSENTEMENT.....	214

ANNEXE C	
FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT.....	215
ANNEXE D	
FEUILLE DE SUPPORT - MES BUTS DE VIE SEXUELLE.....	218
ANNEXE E	
FEUILLE DE SUPPORT - PLANIFICATION D'UN BUT PERSONNEL.....	219
ANNEXE F	
QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE ET INFORMATIONS SUR LA SEXUALITÉ.....	220
ANNEXE G	
LIGNE DU TEMPS.....	222
ANNEXE H	
ARBRE GÉNÉALOGIQUE.....	223
APPENDICES .....	224
APPENDICE A	
PAMPHLET DE RECRUTEMENT.....	225
APPENDICE B	
CANEVAS D'ENTREVUE.....	226
RÉFÉRENCES.....	233

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 4.1 : Caractéristiques des participants.....	85
Tableau 5.1 : Buts personnels initiaux des participants.....	109
Tableau 5.2 : Buts personnels initiaux et ultérieurs des participants.....	155

## RÉSUMÉ

Une recherche basée sur le récit de vie a été mise en place afin d'évaluer s'il était profitable d'appliquer cet outil à l'intervention sexologique destinée aux hommes âgés. Plus précisément, l'étude tend à mettre en évidence la possibilité d'amener les hommes âgés de 65 ans et plus à développer un projet personnel de vie sexuelle plus satisfaisant en réinvestissant leur histoire de vie. De ce fait, les développements sexuel et identitaire ont été explorés dans un contexte de vieillissement masculin. Le traitement de buts personnels a été combiné à l'approche biographique avec l'intention de construire un cadre de référence objectif capable d'évaluer les influences de l'intervention. Les fondements de l'approche humaniste sont également à la base de cette démarche. Pour saisir au mieux cette intervention mixte en considérant le développement sexuel longitudinal, une méthodologie qualitative accompagne l'étude de cas. Au total, cinq hommes de plus de 65 ans ont été rencontrés lors de trois entrevues distinctes. De manière générale, les participants ont reconstruit leur histoire de vie sexuelle pour en extraire les variables existentielles de leur développement sexuel. La démarche, pour plusieurs participants, a contribué à redéfinir des données, des besoins et des angoisses associées à leur sexualité. La finitude, la solitude, la corporéité, la liberté et l'agir se sont avérés être des éléments fondamentaux de leurs discours. Considéré dans sa structure, le projet de vie sexuelle s'est enrichi des réalisations autobiographiques. Cette refonte se manifeste différemment selon les cas à l'étude. Somme toute, il est observable que l'ensemble des participants a réagi positivement à l'intervention sexologique menée dans le cadre de ce projet.

**MOTS-CLÉS :** récit de vie, projet de vie sexuelle, hommes âgés, intervention sexologique, variables existentielles, qualité de vie sexuelle.

## INTRODUCTION

Ces dernières décennies ont été marquées par des changements sociaux et scientifiques importants, qui ont modifié la conceptualisation de la sexualité des aînés. Les idées relatives à la sexualité des personnes plus âgées se sont assouplies et différentes stratégies pour pallier aux problématiques physiologiques, comme la pharmacologie, ont vu le jour. De ce fait, les personnes âgées ont pu développer une conception plus positive de leur sexualité, en atténuant leurs sentiments de honte, d'anormalité ou d'aboutissement. Le maintien de la sexualité lors de l'avancée en âge est devenu possible et valorisé par des personnes âgées, qui la considèrent comme un élément essentiel au bien-être et important à la relation intime.

L'espérance de vie sexuelle est en constante augmentation, c'est pourquoi il devient nécessaire de se questionner sur la santé sexuelle des personnes du troisième âge. Or, les études montrent que les aînés éprouvent parfois des troubles du fonctionnement sexuels avec baisse de désir sexuel (Bondil, 2008). Par exemple, « il existe [...] une augmentation régulière de la prévalence de la dysfonction érectile avec l'âge » (Cour, Fabbro-Peray, Cuzin, Bonierbale, Bondil, de Crecy, Desbarats, Faix, Hedon, Lemaire, Paris, Philippe, Segalas, Tournerie, Colson, & Costa, 2005, p.15). Chez les hommes, la capacité érectile, le temps d'activation sexuelle, l'atteinte de l'orgasme ou la capacité à accomplir une pénétration peuvent devenir plus ardues avec l'âge. Or, des désagréments psychologiques, comme la honte ou la gêne, peuvent être occasionnés par ces changements fonctionnels et affecter la qualité de vie (Zaider, Manne, Nelson, Mulhall & Kissane, 2012).

Dans un tel contexte, la santé sexuelle des personnes âgées est devenue une préoccupation d'intérêt pour la société moderne. L'approche proposée pour s'adresser à cette situation est rationnelle et instrumentale, privilégiant des moyens au détriment des buts. Des solutions concrètes, comme l'utilisation de médicaments, sont proposées aux aînés. Les compagnies pharmaceutiques produisent une panoplie de traitements permettant le maintien du fonctionnement érectile. Or, les personnes âgées profitent peu de ces manœuvres. Plusieurs d'entre eux ne reçoivent pas d'accompagnement médical spécifique à la sexualité (Lemaire, Colson, Alexandre, Bosio-leGoux & Klein, 2009). Les spécialistes de la santé sans formation sexologique sont souvent moins à l'aise d'aborder cette question (Godet, 2013) et leurs connaissances du sujet sont parfois limitées (Hinchliff & Gott, 2011). Des croyances erronées au sujet des médicaments, telle la peur des effets secondaires, empêchent également certaines personnes d'y avoir recours (Lemaire, Colson, Alexandre, Bosio-leGoux & Klein, 2009). Qui plus est, la difficulté à avouer et à accepter vivre une problématique sexuelle est grande, particulièrement pour les hommes (Bajos & Bozon, 2012). En ce sens, ils ne se sentent pas ciblés par l'utilisation d'un traitement médical (Lemaire, Colson, Alexandre, Bosio-leGoux & Klein, 2009).

Cette approche rationnelle incite une vision fonctionnelle, coïtale et restreinte de la sexualité des personnes âgées (Cour, 2013). Elle induit des réflexions relatives à la santé sexuelle basées sur une perspective biophysique. Dès lors, les professionnels de la santé discutent presque uniquement de fonctionnement sexuel et évitent d'aborder l'épanouissement sexuel avec leurs patients âgés (Gott, Hinchliff, & Galena, 2004). Cette situation a pour effet de porter préjudice à la réalisation de soi comme être sexué et de négliger les volets affectifs et relationnels. Les personnes âgées arrivent à un stade de leur développement sexuel qui s'accompagne de grands bouleversements biopsychologiques. Cette situation exige un renouvellement des repères identitaires et du projet de vie sexuelle. Peu de propositions sont faites quant à

la promotion de la qualité de vie sexuelle, à la quête de sens et à la réalisation de soi comme être sexué. Il importe d'étudier le développement sexuel des personnes âgées de façon plus globale, afin d'offrir un accompagnement sexuel plus ajusté à leurs réalités.

Le but principal de cette étude est de concevoir et d'expérimenter une intervention sexologique visant l'atteinte de ces objectifs. Ce projet de recherche se veut être une tentative d'approfondir cette étape de la vie sexuelle, somme toute, évolutive de la sexualité humaine. Plus précisément, l'étude évalue la possibilité pour les participants de développer un projet personnel de vie sexuelle adapté à leur réalité, en réinvestissant leur histoire de vie sexuelle. De ce fait, le récit de vie est adapté au domaine sexologique afin d'évaluer son utilité auprès d'hommes âgés de plus de 65 ans.

Dans les prochaines pages, différentes sections permettront de mieux saisir les connaissances, les étapes et les résultats relatifs à ce projet de recherche. En premier lieu, une mise en contexte en rapport au sujet, à la problématique et aux objectifs du projet est formulée. Ensuite, les connaissances relatives au sujet ciblé et les réflexions qui en découlent sont exposées au travers une perspective longitudinale. Il y est question du développement sexuel, de l'histoire de vie et du projet personnel de vie sexuelle. La connaissance et la réalisation de soi comme être sexué sont aussi traitées. Le cadre conceptuel humaniste chapeaute les réflexions. Il est exposé en troisième lieu. Par la suite, la méthodologie qualitative mise en place pour recueillir l'information nécessaire à l'analyse du fonctionnement de cette intervention est relatée. Pour terminer, les résultats sont explicités de manière à conclure sur l'influence de l'intervention par le récit de vie auprès des participants. À ce sujet,

certaines limites de l'étude et des suggestions pour les prochains travaux seront énoncées en fin de document.

## CHAPITRE I

### PROBLÉMATIQUE

Les bouleversements sociaux des années 60 survenus au Québec ont significativement modifié la manière qu'avaient les gens de percevoir leur sexualité. Sortie de la Grande Noirceur, la Révolution Tranquille des années 1960 a suscité des changements, telle la libération sexuelle. Auparavant, l'éducation était généralement plus rigide et la religion possédait une grande emprise sociale. La sexualité était présentée de manière plus taboue et sa fonction principale était réduite à la procréation plutôt qu'au plaisir et à l'épanouissement personnel (Desjardins, 1995). Le contexte judéo-chrétien véhiculait une conception culpabilisante de la sexualité, ce qui menait les personnes qui désiraient la vivre à le faire de façon marginalisée (Dallaire, 1999). La peur d'avoir une grossesse non désirée était plus présente, considérant que les moyens de contraception efficaces n'étaient pas toujours connus (Rochon, 1989).

Culturellement, les esprits se sont sécularisés et démocratisés. À leur tour, les mœurs scientifiques se sont libéralisées. Ces importants changements ont modifié la conceptualisation de la sexualité humaine. En s'humanisant, les conceptions relatives à la sexualité des personnes âgées se sont décloisonnées : sa durée et son espérance de vie ont augmenté. Anciennement, la sexualité de cette population était souvent conceptualisée comme quelque chose d'achevé, d'anormal ou de honteux (Montandon, 2006). Actuellement, les conceptions relatives à la sexualité des personnes âgées sont beaucoup plus nuancées et permettent de concevoir la possibilité d'un épanouissement sexuel lors de l'avancée en âge (Quentin, 2012). Les aînés d'aujourd'hui ont été des témoins importants de ces changements, menant certains à redéfinir leur vision de la sexualité humaine. Dans les prochaines pages, il

est montré que les aspirations sexuelles des personnes vieillissantes se sont modifiées au cours des années. Il devient alors important que le domaine sexologique se mette au diapason avec cette nouvelle réalité bien concrète de l'évolution humaine et développe des outils d'évaluation et d'intervention pour répondre aux attentes sexuelles des aînés. Une courte présentation de la problématique du projet est exposée dans les prochaines pages.

## 1.1. Sujet de l'étude

### 1.1.1. La sexualité des aînés

Au Québec, la proportion de personnes âgées et l'espérance de vie sexuelle sont en constante augmentation (Bondil, 2008). En effet, les projections statistiques prévoient que d'ici 2026, un quart de la population du Québec sera âgée de 65 ans et plus (Conseil des aînés, 2007). De plus, grâce à l'amélioration générale de la santé des aînés et suite aux progrès incessants des sciences, de la pharmacologie et de la médecine, les dysfonctions physiologiques peuvent être amoindries, ce qui favorise le prolongement de la vie sexuelle lors de l'avancée en âge (Delbès & Gaymu, 2001). À ce sujet, plusieurs auteurs ont montré que les aînés restent actifs sexuellement (Ginsberg, Pomerantz & Kramer-Feeley, 2005; Schick, Herbenick, Reece, Sanders, Dodge, Middlestadt & Fortenberry, 2010; Trudel, Dargis, Villeneuve, Cadieux, Boyer & Prévile, 2014). Les aînés considèrent généralement la sexualité comme primordiale dans le cadre d'une relation de couple empreinte de proximité affective (Gott & Hinchcliff, 2003; Trudel, Dargis, Villeneuve, Cadieux, Boyer & Prévile, 2014).

Le processus de vieillissement occasionne plusieurs transformations, invitant la personne âgée à se redécouvrir, à s'appréhender et à se reconnaître. Le passage à la retraite, le changement des liens familiaux ou les transformations de l'état de santé ne n'en sont que quelques exemples (Debrand, Blanchet, Dourgnon & Laferrère, 2007). Or, la sphère sexuelle est un domaine dans lequel les bouleversements peuvent être majeurs. Certains événements de vie, comme la perte du conjoint, compromettent directement la persistance de la sexualité (Delbès & Gaymu, 2001; Karraker, DeLamater & Schwartz, 2011). Le vieillissement du corps, les troubles de santé ou la prise de médicaments ont des incidences variées sur la sexualité génitale des aînées (Gott & Hinchcliff, 2003). Des dysfonctions sexuelles peuvent être occasionnées par des problèmes de santé, tels que le diabète, l'arthrite et les maladies cardio-pulmonaires et neurologiques (Wilkins & Warnock, 2009). Certains médicaments peuvent également provoquer des effets négatifs au niveau de la sexualité, comme la baisse du désir sexuel et la difficulté à atteindre l'orgasme (Barbeau, 1980; Wilkins & Warnock, 2009). De manière générale, ces troubles peuvent diminuer la satisfaction émotionnelle et physique et réduire le bien-être général de la personne âgée (Sadovsky et coll., 2006). Lorsque les moyens pour s'ajuster sont insuffisants, le maintien de la sexualité lors du vieillissement peut être compromis (Ribes, Gaucher & Abras-Leyral, 2008). Conséquemment, l'avancée en âge est associée à un espacement des rapports sexuels (Delbès & Gaymu, 2001; Schick, Herbenick, Reece, Sanders, Dodge, Middlestadt & Fortenberry, 2010). Bon nombre d'études reconnaissent la diminution de l'intérêt pour la sexualité chez les personnes âgées, généralement plus accentuée chez les femmes que chez les hommes (Karraker, DeLamater & Schwartz, 2011; Kontula & Haavio-Mannila, 2009; Schick, Herbenick, Reece, Sanders, Dodge, Middlestadt & Fortenberry, 2010). Delbès et Gaymu (2001) ont toutefois montré que les couples plus âgés, comparativement au plus jeunes, ont plus de facilité à accueillir les transformations de leur vie sexuelle. Comme la diminution du désir sexuel avec l'âge est consentie, les attentes des plus âgés sont compatibles avec la diminution des contacts sexuels. Accepter les transformations

relatives à la vie sexuelle est une démarche moins ardue lorsque les changements sont attendus et considérés comme habituels. En ce sens, les changements sexuels survenant plus tard dans la vie génèrent généralement moins d'angoisse et davantage d'acceptation.

La sexualité demeure un besoin très important pour des personnes de cette tranche d'âge (Aizenberg, Weizman & Barak, 2002; Spector & Fremeth, 1996). La satisfaction sexuelle leur apparaît essentielle à la relation intime et les relations sexuelles sont considérées comme importantes à la qualité de vie générale (Gott & Hinchcliff, 2003; Trudel, Dargis, Villeneuve, Cadieux, Boyer & Prévile, 2014). Le plaisir pour soi et le plaisir pour l'autre en sont les principaux avantages (Gott & Hinchcliff, 2003). Au cours du vieillissement, la sexualité tend à se modifier. Le sens<sup>1</sup> qui lui est accordé se transforme et devient généralement moins axé autour de la génitalité (Trudel, Dargis, Villeneuve, Cadieux, Boyer & Prévile, 2014; Sparks, 2008). Il s'oriente vers le plaisir d'être ensemble et vers la relation à l'autre (Sandberg, 2011). Les contacts physiques, les caresses et la proximité affective remplacent les comportements sexuels rendus difficiles avec l'âge (McCarthy, Farr, & McDonald, 2013; Sandberg, 2011). Le nombre de relations sexuelles avec pénétration diminue et la sexualité s'oriente graduellement vers une intimité affective (Gledhill & Schweitzer, 2014; Moore, 2010). Le sens accordé à la sexualité a tendance à devenir plus profond et plus spirituel (Sandberg, 2011; Sparks, 2008). De même, l'intensité de la connexion à l'autre et la symbiose des émotions des deux partenaires ont tendance à augmenter. Le besoin d'être physiquement proche et d'être impliqué dans des relations intimes variées est également plus important. De manière

---

<sup>1</sup> Le concept de sens fait référence à la signification, à la manière de comprendre ou de juger, à l'opinion, aux sentiments ou aux représentations relatives aux éléments de l'environnement. Il s'agit d'un phénomène dynamique qui permet une constante redéfinition due aux expériences, à la remémoration et à la réflexion (Aiken, Fourt, Cheng & Polatajko, 2011; Reed, Hocking & Smythe, 2010; Polkinghorne, 1988).

générale, la sexualité des personnes âgées est davantage associée au confort, à l'acceptation de soi, à la reconnaissance de ses propres besoins ainsi qu'à son droit d'être satisfait (Sandberg, 2011; Sparks, 2008).

Les perceptions des personnes âgées au sujet de la sexualité sont également influencées par des facteurs psychosociaux uniques. Par exemple, il est possible que le contexte religieux (Delbès & Gaymu, 2001; Dallaire, 1999) ou les stéréotypes sociétaux (Allen, Petro & Philips, 2009; Chiello, 2001) aient modulé leur manière de percevoir la sexualité. De façon générale, les contextes particuliers dans lesquels les personnes âgées d'aujourd'hui ont grandi encourageaient une vision limitée et taboue de cette sphère intime (Delbès & Gaymu, 2001). De plus, les préjugés âgistes<sup>2</sup> véhiculés à leur égard dépeignent le vieillissement comme une période plutôt sombre. Les personnes âgées y sont souvent décrites étant faibles, malades, isolées et non productives (Conseil des aînés, 2007). Le portrait est d'autant plus négatif lorsqu'il est question de sexualité à un âge avancé. Il n'est pas rare de remarquer une séparation flagrante entre troisième âge et sexualité (Lagacé, 2010). Plusieurs constatent aussi que les personnes qui interviennent auprès des aînés refusent d'accepter qu'ils aient droit, comme les autres, à une intimité sexuelle (Bizzini, 2007). Or, les aînés peuvent avoir intégré ces perceptions conservatrices et stéréotypées à leur vision personnelle de leur sexualité (Sandberg, 2011; Sparks, 2008). D'autre part, le processus de vieillissement impose une réalité particulière qui peut moduler les besoins relatifs à l'intervention sexologique des personnes âgées. L'avancée en âge déclenche une rupture dans la conception du temps, puisque la personne vieillissante prend conscience de l'écoulement de sa vie (Blanché, 2007). Elle doit alors faire le deuil de son fantasme d'éternité, c'est-à-dire de sa conviction

---

<sup>2</sup> L'âgisme se définit comme une forme de discrimination « qui se traduit par le dégoût, le rejet, un malaise profond » envers les personnes âgées et le vieillissement (Badeau & Bergeron, 1997, p. 19).

de toute-puissance, d'immortalité et d'éternité (Colson, 2007). Pour Blanché (2007), cette réalisation amène «un retournement, une réorganisation et un renversement des valeurs, des croyances, des idéaux et des attitudes » (p.13). Cet auteur décrit le vieillissement comme une « période de déstabilisation narcissique » (p.16). S'ajoute à cela la multiplication des pertes, qu'elles soient humaines, physiques ou psychologiques, qui conduit la personne à prendre conscience de ses vulnérabilités (Vincent, Bonierbale, Porto, Colson & Lançon, 2004). De ce fait, le vieillissement s'accompagne généralement d'une crise identitaire<sup>3</sup> qui confronte l'individu à une renégociation de l'équilibre de son existence. Cet équilibre dynamique se manifeste entre différents pôles : impossibilités et possibilités nouvelles ou désinvestissements et nouveaux investissements. L'avancée en âge impose donc une transformation de soi qui se concrétise grâce à l'intégration des souvenirs de l'existence passée à la réalité actuelle (Gaucher, Ribes & Sagne, 2009). Or, comme il est approfondi dans les prochaines pages, ces changements identitaires peuvent avoir une incidence marquée sur la sexualité humaine. La personne vieillissante devra réagir à ces changements afin de s'investir dans des activités qui lui conviennent et qui répondent à ses nouveaux besoins. Pour Colson (2007), une intervention sexologique destinée à cette population doit guider la personne vieillissante au travers des différentes crises qui jalonnent son développement sexuel et personnel.

La sexualité des personnes âgées est modulée par des éléments contextuels spécifiques et par des événements de vie particuliers. De ce fait, une intervention appropriée doit tenir compte de leurs croyances, de leurs attitudes et de leurs besoins, très différents des populations plus jeunes.

---

<sup>3</sup> Une crise identitaire se définit comme la modification de l'équilibre identitaire. Elle survient lorsque la configuration intégrée et abstraite de soi est ébranlée. Elle est causée par des conflits internes et externes et compromet l'unité de l'identité (Erikson, 1972).

### 1.1.2. L'intervention sexologique auprès des aînés

Parmi les interventions qui ont été développées pour cette population, certaines se sont penchées sur la question de l'éducation à la vie familiale afin d'influencer positivement les différentes facettes de la vie des personnes vieillissantes, comme la sexualité ou la vie conjugale (Brubaker & Roberto, 1993). Ces interventions permettent l'enrichissement et la solidification des liens qui existent au sein des couples, l'amélioration de la vie sexuelle des aînés et la diminution des effets négatifs associés aux situations indésirables lors de l'avancée en âge, comme l'effritement des réseaux de soutien social. D'autres programmes visent l'amélioration de la vie conjugale et le bon vieillissement. À titre d'exemple, le programme *The Marital Life and Aging Well Program* (Trudel, Boyer, Villeneuve, Anderson, Pilon & Bounader, 2008) vise l'amélioration de trois aspects de la vie conjugale des personnes vieillissantes : la communication, la résolution de problème et l'intimité sexuelle et non sexuelle. C'est au travers de différents entraînements basés sur la théorie cognitivo comportementale que les apprenants travaillent sur ces différents aspects. D'autres programmes d'intervention visent la prévention des comportements sexuels à risque chez les personnes âgées. Le programme d'intervention *Senior HIV Intervention Project* (SHIP) prône une intervention précoce dès l'âge de cinquante ans (Agate, Mullins, Prudent & Liberti, 2003). De même, le programme *HIV/AIDS Educational Curriculum for Older Adults* a comme objectif de faire la prévention du VIH et du SIDA auprès des aînés, en diffusant de l'information formelle et précise au sujet des risques réels d'infections lors de comportements sexuels à risque, et ce, même à un âge avancé (Altschuler, Katz & Tynan, 2004).

Si ces interventions ont été pensées pour promouvoir la santé sexuelle des aînés, il n'en demeure pas moins qu'il reste beaucoup de travail à accomplir pour les

accompagner dans leur quête d'un mieux-être sexuel (Hillman, 2008). Hormis ces quelques initiatives, très peu de recherches effectuées sur la thématique de la sexualité des personnes âgées adoptent une vision globale de la question. Un très petit nombre s'intéresse à la question de la qualité de vie sexuelle<sup>4</sup> (QVS; Dupras, 2007) et très peu dressent un portrait exhaustif des facteurs influençant le développement de la sexualité des personnes âgées. La plupart des recherches s'orientent autour de la résolution de problématiques biomédicales (Marshall, 2011; da Silva Lara, 2009; Masters, Johnson, & Kolodny, 1994; Spector & Fremeth, 1996) et très peu de travaux et d'études empiriques adoptent une perspective développementale. La thématique de la réalisation de soi lors du vieillissement semble très populaire dans différents domaines (Dowd, 2012; Reichstadt, Sengupta, Depp, Palinkas & Jeste, 2010), mais elle est rarement valorisée dans un contexte sexologique. Plus précisément, peu de travaux s'intéressent aux concepts de réalisation de soi comme être sexué âgé et d'épanouissement sexuel.

La situation est d'autant plus exacerbée pour les hommes qui ont vu les conceptions relatives à leur sexualité s'orienter presque qu'exclusivement autour de modèles biomédicaux et pharmacologiques au cours des dernières années (Potts, Grace, Vares & Gavey, 2006). Il est vrai que les difficultés sexuelles remarquées lors du vieillissement masculin sont souvent corrélées à cette facette de la sexualité (Bondil, 2008). L'atteinte de l'érection et son maintien deviennent souvent une difficulté importante pour certains hommes âgés (Bondil, 2008). De même, l'orgasme peut devenir moins intense que dans le passé et nécessiter une plus grande stimulation, qu'elle soit physique ou psychologique (Bejin, 1997). Conséquemment, la santé sexuelle des hommes âgés est souvent mesurée en regard à la capacité à rester

---

<sup>4</sup> Dupras (2007) définit la QVS comme «la perception d'une personne de vivre un état de bien-être sexuel qui s'exprime par l'adoption d'un style de vie individuel et relationnel qui permet de satisfaire ses besoins sur les plans physique, mental et social d'une manière épanouissante » (p.8).

« vigoureusement actif sexuellement » (Potts, Grace, Vares & Gavey, 2006; p.313). La masculinité<sup>5</sup> et la santé sexuelle de l'homme riment souvent avec coït ou rigidité de l'érection (Marshall, 2006). Dans un contexte de médicalisation de la sexualité, il est sous-entendu qu'il n'est pas *normal* de se désinvestir de sa sexualité, puisque des solutions pharmaceutiques efficaces existent pour pallier aux obstacles sexuels et arriver à un *bon fonctionnement sexuel* lors de l'avancée en âge (Bozon, 2004). Qui plus est, il existe très peu de modèles de masculinité à un âge avancé. Les hommes âgés tendent à être invisibles dans la sphère sociale (Spector-Mersel, 2006). Dans ce contexte, il peut être très laborieux de s'ajuster et de développer un nouveau sens relatif à une sphère aussi intime que la sexualité.

Il est important de comprendre que la sexualité des hommes ne réside pas uniquement dans la capacité érectile, le temps d'activation sexuelle, l'atteinte de l'orgasme ou la capacité à accomplir une pénétration. Plusieurs autres facteurs, comme la relation à l'autre, le besoin d'intimité et la sensualité, jouent un rôle significatif dans la QVS des hommes âgés (Potts, Grace, Vares & Gavey, 2006; Sandberg, 2011). Les transformations sexuelles sont une occasion de donner un sens plus profond à la relation à l'autre, de développer de nouveaux buts relatifs à leur sexualité de même que d'approfondir leur rapport à soi dans leur sexualité (Potts, Grace, Vares & Gavey, 2006).

---

<sup>5</sup>Canham (2009) définit la masculinité comme « un construit social qui peut se définir par des caractéristiques physiques ainsi qu'un sentiment personnel d'être un homme » (p.2). D'après l'auteur, cette définition permet d'informer les gens au sujet de ce qui est attendu d'un homme. Socialement, on l'associe au pouvoir, au contrôle, à l'indépendance ainsi qu'à certains traits comportementaux et affectifs, comme l'absence d'émotions, la compétence physique et sexuelle, l'affirmation de soi et l'agressivité.

## 1.2. La problématique à l'étude

### 1.2.1. Le vieillissement et la sexualité des hommes

Dans le cadre de ce projet de recherche, une approche globalisante est privilégiée. Pour étudier la sexualité des hommes âgés et arriver à un portrait réaliste, les phénomènes qui caractérisent leur développement sexuel sont examinés et approfondis. Le concept de masculinité offre des pistes de réflexion intéressantes pour étudier la sexualité des hommes de plus de 65 ans. Les dynamiques relationnelles et familiales proposent aussi des notions favorables à la compréhension du développement sexuel masculin chez les plus âgés.

Malgré que très peu d'études aient été réalisées au sujet de la masculinité lors du vieillissement, il semble admis qu'elle se développe, se modifie et s'ajuste selon les contextes et le cours de l'histoire de vie (Connell & Messerschmidt, 2005; Spector-Mersel, 2006). Conséquemment, il arrive que l'homme vieillissant se retrouve déstabilisé dans sa masculinité et sa définition de soi, qu'il s'interroge sur ses rôles ou qu'il revoie son rapport aux femmes. À ce sujet, Crépault (2013) mentionne que l'identité masculine est plus fragile que l'identité féminine et qu'elle peut être plus facilement ébranlée au cours de l'existence. Des événements de vie peuvent heurter cette facette de la conception de soi et avoir une influence notable sur la sexualité. L'étape de la retraite peut, par exemple, occasionner un déséquilibre identitaire. Les nouveaux retraités parlent généralement davantage de leur propre mort (Thériault, 2002). Cette étape est directement associée au vieillissement et elle occasionne le deuil d'une sphère importante de la définition du soi masculin : la carrière (Ribes, Gaucher & Abras-Leyral, 2008).

Le vieillissement du corps occasionne un autre bouleversement identitaire (Feillet, Héas & Bodin, 2011). Le corps de l'homme âgé se distancie de l'image corporelle valorisée socialement, qui associe des corps jeunes et en bonne forme physique à la performance sexuelle (Bessin & Blison, 2011). Malgré le fait que son influence sur la sexualité soit plus marquée chez les femmes âgées (Muth & Cash, 1997; Vares, 2009), elle peut également avoir un impact significatif auprès des hommes (Davidson & McCabe, 2005; Gagnon-Girouard, Turcotte, Paré-Cardinal & Lévesque, 2012; Herfray, 1985). Ils sont aussi sensibles à l'insatisfaction corporelle de leur conjointe, affectant la vie sexuelle et conjugale du couple (Bégin & Gagnon-Girouard, 2013).

Outre les changements sociaux et affectifs, le fonctionnement sexuel physiologique de l'homme peut se modifier considérablement lors du vieillissement et peut affecter son identité masculine. À ce sujet, Le Goues (2000) mentionne que les changements au niveau de la génitalité corporelle précèdent généralement les changements de la génitalité psychique. D'une part, le fonctionnement érectile se modifie et devient moins spontané, dû à différentes modifications physiologiques, comme des modifications au niveau de la commande nerveuse centrale ou périphérique, de la vascularisation artérielle pénienne, du tonus musculaire lisse et de la structure des corps caverneux (Araujo, Mohr & McKinlay, 2004; Giuliano & Droupy, 2013; Rowland, Greenleaf, Dorfman, & Davidson, 1993; Seisen, Rouprêt, Costa & Giuliano, 2012). Conséquemment, une plus grande stimulation physique est nécessaire pour obtenir une érection qui est souvent moins ferme que dans le passé (Crépault, 2013; Ribes & Cour, 2012). La détumescence survient également plus rapidement (Davidson, Chen, Crapo, Gray, Greenleaf & Catania, 1983), c'est-à-dire que le désengorgement des tissus des organes génitaux se fait plus vite. La période réfractaire, c'est-à-dire la période lors de laquelle les organes génitaux ne répondent plus à la stimulation érotique, devient quant à elle plus longue (Davidson, Chen, Crapo, Gray, Greenleaf & Catania, 1983). Lors de la période réfractaire, il est

difficile pour l'homme d'avoir une érection ou un orgasme, malgré la stimulation sexuelle appropriée et la présence d'une bonne excitation sexuelle.

D'autre part, plusieurs changements se remarquent au niveau de l'orgasme et du désir sexuel. Les différents changements physiologiques, comme la diminution des niveaux de testostérone, modulent le désir sexuel (Delbès & Gaymu, 2001; Vermeulen, 2007) et la nature de l'éjaculation (Araujo, Mohr & McKinlay, 2004; Kuzmarov & Bain, 2009). Le besoin d'éjaculer peut se faire sentir moins fréquemment (Araujo, Mohr & McKinlay, 2004), la force de ses éjaculations peut diminuer en intensité, l'homme peut ressentir moins distinctement le moment qui précède son orgasme et il peut avoir des orgasmes moins intenses que dans le passé ou sans éjaculation (Delbès & Gaymu, 2001; Kuzmarov & Bain, 2009). La survenue d'évènements anxigènes peut aussi accentuer les problématiques érectiles de l'homme. Vivre une accumulation d'évènements associés à la perte peut, par exemple, accroître les difficultés associées au trouble érectile. Cela est d'autant plus marqué lorsque ces évènements sont d'ordre affectif et qu'ils se multiplient sur une période de cinq ans (Vincent, Bonierbale, Porto, Colson & Lançon, 2004).

Ces changements du fonctionnement sexuel physiologique masculin peuvent parfois être difficiles à affronter. Comme l'érection est souvent synonyme de puissance et de masculinité pour l'homme (Crépault, 2013) et que l'obsession de la performance coïtale est grandement valorisée (Cour, 2013), il est possible que l'homme âgé ressente une grande gêne face à ses nouvelles dispositions sexuelles et qu'il accepte mal les transformations qui lui sont imposées par l'âge (Zaider, Manne, Nelson, Mulhall & Kissane, 2012). Pour certains, il est difficile d'accepter l'impossibilité de maintenir les habitudes et les performances du passé (Messaoudi, Parquet, Ripert & Staerman, 2010). Conséquemment, cette étape du développement de l'homme peut

être associée à la honte, à la peur de l'échec et à des modifications identitaires majeures (Le Gouès, 2000). En réaction, l'homme peut renoncer complètement à sa sexualité, affecté par les échecs érectiles répétés, qui minent son identité masculine et sapent son désir sexuel (Crépault, 2013).

Lors de l'avancement en âge, des transformations au sein du couple et de la structure familiale ont également des répercussions sur la sexualité. Trudel (2002) a évalué que le fonctionnement conjugal et sexuel a tendance à se détériorer avec le temps. Le départ des enfants peut, par exemple, moduler l'équilibre de vie (Trudel, Dargis, Villeneuve, Cadieux, Boyer & Prévile, 2013). Plus concrètement, cela peut mener le couple à se côtoyer davantage, ce qui peut bouleverser l'équilibre relationnel et sexuel des partenaires (Ribes, Gaucher & Abras-Leyral, 2008; Trudel, Dargis, Villeneuve, Cadieux, Boyer & Prévile, 2013). Comme la vie de couple devient l'élément central, des dysfonctions conjugales déjà présentes dans la relation peuvent s'accroître, moduler son fonctionnement et influencer la sphère sexuelle et intime de la relation (Trudel, Dargis, Villeneuve, Cadieux, Boyer & Prévile, 2013). Des décalages entre les envies ou les désirs sexuels des partenaires peuvent causer certaines tensions au sein de la relation (Ribes & Cour, 2012). Le temps peut aussi occasionner un sentiment de lassitude à l'égard de la sexualité dans le couple, surtout lorsque la routine et les automatismes ont remplacé la créativité et les jeux sensuels (Crépault, 2013; Trudel, 2005). Chez les hommes, le fait de savoir sa partenaire entièrement accessible peut diminuer le désir sexuel. La distance, la résistance et le risque sont des critères fondamentaux de l'excitation sexuelle masculine (Dorais, 1991). Le couple en relation depuis de nombreuses années aura moins de chance de satisfaire ces critères. Le départ d'un partenaire, à la suite d'une rupture ou d'un décès, peut également provoquer un obstacle à la sexualité ainsi qu'à l'épanouissement sexuel personnel (Delamater & Sill, 2005). Le couple vieillissant est donc confronté à de multiples changements de son parcours relationnel.

Néanmoins, ces phénomènes ne génèrent pas inévitablement d'angoisse chez la personne âgée. Certains facteurs peuvent la protéger des inconvénients engendrés par ces transformations. Par exemple, une estime de soi élevée, une bonne santé et un historique sexuel rempli d'expériences agréables peuvent encourager l'ouverture à la sexualité (Kontola & Haavio-Mannila, 2009). Considérer l'intimité sexuelle comme un élément important dans la relation de couple peut avoir le même effet. La disponibilité d'un partenaire et l'impression que celui-ci cultive un désir sexuel soutiennent également l'intimité sexuelle (Bortz, Wallace & Wiley, 1999). En ce sens, la qualité de la relation de couple module les réactions individuelles (Ribes & Cour, 2013). Selon Canham (2009), la notion de contrôle est fondamentale au sentiment de masculinité et protège les hommes vieillissants des souffrances associées aux pertes.

### 1.2.2. L'accompagnement à la sexualité des hommes âgés

Il est indispensable de s'intéresser davantage aux éléments qui influencent le développement sexuel des hommes âgés de manière à mieux saisir ce qui influence son issue. Une telle démarche permettra d'offrir un meilleur accompagnement sexuel et de comprendre ce qui explique la QVS et la réalisation de soi comme être sexué chez les hommes âgés québécois.

Pour ce faire, il est important de mieux cibler les programmes d'accompagnement sexuel, afin de proposer des interventions plus pertinentes aux hommes âgés. Il importe de fixer des normes relatives au fonctionnement sexuel habituel de cette population (Trudel, Dargis, Villeneuve, Cadieux, Boyer & Préville, 2014). Trudel, Dargis, Villeneuve, Cadieux, Boyer et Préville (2014) suggèrent d'ailleurs de redéfinir le concept de dysfonction sexuelle et de mieux étudier la notion de désir sexuel chez les personnes âgées. D'après eux, il est nécessaire de considérer les

changements sexuels qui se produisent lors du vieillissement et d'accorder plus d'importance au plaisir et la tendresse dans la compréhension de la sexualité des aînés. Les instruments qui évaluent le fonctionnement sexuel des aînés doivent être ajustés à ces changements afin de fournir une compréhension plus large de la sexualité. Cette refonte encouragerait une vision plus réaliste et libre de préjugés. Conséquemment, il sera plus facile pour les intervenants d'évaluer leurs patients âgés (Trudel, Dargis, Villeneuve, Cadieux, Boyer & Préville, 2014). L'intervention sexologique pourra alors encourager une distanciation face aux conceptions problématiques relatives à la sexualité, comme les stéréotypes âgistes ou celles relatives à la masculinité et à la performance (Hillman, 2008).

Dans cette optique, il est possible de croire que le réinvestissement de soi puisse être un véhicule d'intervention intéressant. L'homme pourrait apprendre à conscientiser sa réalité, ses besoins personnels et ses possibilités individuelles. L'accompagnement sexuel pourrait l'aider à ajuster ses conceptions sexologiques à la réalité que lui imposent les changements physiologiques de son corps et les modifications relatives aux événements de vie qu'il rencontre. D'après Hillman (2008), les psychologues sont les spécialistes les mieux placés pour permettre ce genre d'accompagnement individuel. Cet accompagnement pourrait guider la personne vieillissante à travers son développement sexuel et personnel. Elle pourrait alors individualiser sa conception de sa sexualité et reconnaître son droit à une vie sexuelle épanouie. « Les droits sexuels font partie intégrante des droits humains fondamentaux et sont donc inaliénables et universels » (World association for sexual health, 2008, p.27).

Ils accordent, entres autres, à chaque individu le droit de / d' :

- jouir du meilleur état de santé sexuelle possible;
- voir respecter son intégrité physique;
- choisir son partenaire;
- décider d'avoir ou de ne pas avoir une vie sexuelle active;
- avoir des relations sexuelles consensuelles;
- avoir une vie sexuelle satisfaisante, agréable et sans risque.

L'intervention sexologique destinée aux hommes âgés pourrait promouvoir la QVS et la réalisation de soi comme être sexué.

Or, il est possible de croire qu'une intervention basée sur l'approche biographique<sup>6</sup> et l'approche de buts personnels<sup>7</sup> puisse encourager l'atteinte de certains de ces différents objectifs. Des résultats intéressants et des avantages non négligeables ont été repérés lors de leur utilisation dans différents contextes (Dubouloy, 2005; Prenda & Lachman, 2001; Tuominen-Soinia, Salmela-Arob & Niemivirta, 2011; Vargas-Thils, 2008). Par exemple, l'approche biographique stimule la réalisation de soi et soutien l'ajustement lors d'adversités dans la vie sexuelle. Utilisée auprès de transsexuels, ce genre d'intervention a permis une relecture de leur histoire de vie afin de la rendre plus cohérente avec leur nouvelle réalité (Schrock & Reid, 2006). De la même manière, elle a appuyé des couples à surpasser les différentes difficultés de leur parcours relationnels (Heatherington, Friedlander & Greenberg, 2005; Johnson & Lebow, 2000). À maintes reprises, elle a permis de rejoindre des populations plus âgées et de produire des effets intéressants, comme diminuer les effets négatifs de la

---

<sup>6</sup>Approche qui mise sur les réalisations biographiques pour travailler et comprendre et retravailler différents événements qui se sont déroulés au cours de l'existence d'une personne (Gaucher, Ribes & Sagne, 2009).

<sup>7</sup>Approche qui reconnaît l'importance des buts dans l'atteinte d'un projet personnel et dans l'anticipation et l'organisation du futur (Bouffard, Dubé, Lapierre & Bastin, 1996).

dépression (Bohlmeijer, Valenkamp, Westerhof, Smit & Cuijpers, 2005) ou diminuer la consommation de substances pouvant créer une dépendance (Gardner & Poole, 2009). De la même façon, l'approche de buts personnels a fait ses preuves dans le domaine sexologique. Elle est couramment utilisée comme fondement aux travaux visant l'étude des choix comportementaux relatifs à la sexualité, à la prise de risque ou à la santé sexuelle (Bandura, 2004; Impett, Gordon, Kogan, Oveis, Gable & Keltner, 2010; Patrick, Maggs & Abar, 2007). Elle a aussi permis d'atteindre des objectifs intéressants auprès de populations âgées, comme l'atteinte d'un plus grand bien-être psychologique<sup>8</sup> subjectif ou l'amélioration de la capacité de résilience (Dubé, Lapierre, Bouffard & Alain, 2010; 2002; 2003). Dès lors, il semble que la mise en place d'une intervention permettant d'amalgamer ces deux approches puisse permettre d'atteindre les objectifs ciblés par ce projet de recherche.

### 1.3. Le projet de recherche

#### 1.3.1. La question de recherche

À notre connaissance, les travaux effectués au sujet de l'accompagnement sexuel des hommes âgés ne se sont guère penchés sur la construction de sens et sur l'élaboration d'un projet de vie sexuelle. Il est alors essentiel d'expérimenter et d'évaluer une intervention qui cherchera l'atteinte de ces objectifs. Pour ce faire, il s'agira de concevoir et d'appliquer une intervention basée sur les approches biographiques et de buts personnels. La question principale de la recherche est la suivante : sera-t-il possible d'observer des répercussions positives du récit de vie et de la poursuite de

---

<sup>8</sup> Dans le cadre de ce travail, le concept de bien-être psychologique est conceptualisé à la manière de Dubé, Lapierre, Bouffard & Labelle (2000). Ces auteurs ont recensé plusieurs travaux et ont conclu que le bien-être psychologique s'évalue en observant la satisfaction de vivre, l'estime de soi, le sens de la vie, les indices affectifs et l'actualisation du potentiel individuel.

but personnels sur la vie sexuelle des hommes âgés? L'étude vise également à répondre aux sous-questions suivantes : les participants respecteront-ils davantage leurs droits sexuels? Plus spécifiquement, pourront-ils se permettre de décider d'avoir ou non une vie sexuelle active? Resteront-ils plutôt coincés dans les prescriptions sociales de performance? Leur projet personnel de vie sexuelle sera-t-il plus personnel? L'analyse du récit de vie et des buts personnels générera une meilleure compréhension des préoccupations des hommes âgés. Le présent travail permettra d'évaluer la pertinence de cette approche dans le domaine sexologique et plus spécifiquement, de savoir s'il est possible d'utiliser le récit de vie pour encourager la QVS et la réalisation de soi comme être sexué chez les hommes du troisième âge.

### 1.3.2. L'objectif de recherche

Le présent travail aura comme objectif principal l'appréhension d'une intervention sexologique destinée aux hommes âgés. Le but de l'étude est de comprendre de quelle manière se développe le projet personnel de vie sexuelle lors du vieillissement et de saisir l'influence de l'histoire de vie sexuelle sur ce processus. En réinvestissant leur histoire sexuelle, les participants seront-ils plus enclins à se réaliser comme être sexué? Démontreront-ils un plus grand désir d'innover et de réaliser leurs rêves, leurs fantasmes et leurs projets? Développeront-ils une plus grande motivation à atteindre leurs buts sexuels? Il sera intéressant d'examiner si l'intervention les encourage à atteindre une distanciation face aux stéréotypes culturels, en reconnaissant leurs besoins personnels de même que leur droit à la sexualité. La combinaison des approches fournira un cadre de référence afin de mieux saisir les enjeux du développement sexuel des hommes âgés de plus de 65 ans. L'analyse du projet de vie sexuelle pourra alors fournir de l'information au sujet des motivations et des préoccupations des hommes de cet âge.

#### 1.4. La pertinence de la recherche

Dans le contexte actuel, il apparaît nécessaire d'investir dans la recherche et l'évaluation de nouveaux outils d'intervention sexologique et de promotion de la santé sexuelle chez les aînés (Trudel, Dargis, Villeneuve, Cadieux, Boyer & Prévile, 2013). Le projet décrit dans ce travail s'inscrit directement dans cette démarche. Cette étude trouve sa pertinence sociale en s'inscrivant dans l'initiative fédérale de promotion et de protection de la santé sexuelle (Agence de la santé publique du Canada, 2012). Cette initiative vise à soutenir et promouvoir la santé sexuelle des Canadiens et plus particulièrement celle des aînés.

Sur le plan scientifique, cette étude permettra un approfondissement des connaissances relatives à la sexualité et au développement sexuel des hommes âgés. Ce projet permettra la création de nouveaux outils d'accompagnement sexuel, si bien que le domaine sexologique pourra en bénéficier. Les données recueillies clarifieront la compréhension de leur fonctionnement et des mécanismes qui y sont sous-jacents. La quête de sens et la réalisation de soi comme être sexué seront étudiées dans un contexte d'épanouissement sexuel, encourageant ainsi une conceptualisation dynamique de leurs interactions. L'étude d'une intervention plus adaptée permettra éventuellement l'amélioration de la qualité des services offerts. Ce projet de recherche tentera de mettre en évidence des moyens concrets d'amener les hommes âgés à atteindre un meilleur épanouissement sexuel et à entreprendre une quête identitaire dans leur développement sexuel. Finalement, il permettra de fournir de l'information utile aux intervenants œuvrant auprès de cette population, qui se retrouvent régulièrement mal outillés face à cette thématique. D'un point de vue plus global, le projet contribuera également à lutter contre les préjugés âgistes ainsi qu'à

diminuer la prolifération des stéréotypes négatifs associés à la sexualité des personnes du troisième âge.

## CHAPITRE II

### ÉTAT DES CONNAISSANCES

La problématique de la sexualité des hommes âgés est une question complexe qui demande d'être clarifiée par une recension des écrits sur ce sujet. Pour ce faire, le développement sexuel, la quête de sens et la quête identitaire des hommes âgés seront approfondis dans les prochaines pages. Les parcours de vie sexuelle et le projet personnel de vie sexuelle des personnes vieillissantes seront également étudiés et réfléchis afin de sonder la profondeur de l'hypothèse de leur relation.

#### 2.1. Le développement sexuel du sujet masculin âgé: une quête de sens et de repères identitaires

Le vieillissement est un long processus qui modifie la structure et le fonctionnement individuel. Les transformations générées invitent la personne avançant en âge à retravailler différents éléments de son existence. Les nouvelles contingences et les nouveaux besoins liés à la vie âgée exigent la redécouverte de l'être devenant vieux. Dans le cas où les habitudes et les conceptions du passé ne permettent plus de répondre aux besoins individuels, le vieillissement peut occasionner des réflexions au sujet du passé, du présent et du futur (Blanché, 2007). Cela est d'autant plus juste lorsqu'il est question de sexualité humaine. Le vieillissement impose des dispositions, des événements ou des circonstances particulières qui peuvent moduler drastiquement la sexualité des hommes. Les changements biographiques occasionnant une baisse du statut social peuvent, par exemple, générer des troubles sexuels (Michels, 2013). La métamorphose du corps, la perte d'un partenaire, le départ à la retraite, le départ des enfants, les dysfonctions conjugales et les changements physiologiques sont d'autres

exemples d'évènements qui peuvent occasionner des remises en question identitaires (Feillet, Héas & Bodin, 2011; Ribes, Gaucher & Abras-Leyral, 2008; Thériault, 2002; Trudel, Dargis, Villeneuve, Cadieux, Boyer & Prévaille, 2013).

Puisque les repères identitaires se modifient, le vieillissement s'accompagne généralement de crises identitaires. L'identité se définit comme une configuration intégrée et abstraite de soi, en un tout sensé, cohérent et utile (Mc Adams, 2001). Elle « se construit graduellement à partir de la relation intime et paradoxale [qu'une personne] entretient avec le monde qui l'entoure, en commençant par ses parents, sa fratrie, les adultes, les pairs signifiants et enfin la société. » (Bedwani, 2008, p.126). En ce sens, elle représente l'amalgame entre la spécificité individuelle, l'expérience vécue et les idéaux de groupe (Erikson, 1972) et se divise en différents répertoires propres aux contextes (Kaufmann, 2004). Bien formée, elle encourage le sentiment de continuité avec soi-même (Bégin, 1990). Lorsque l'équilibre qui la régit est ébranlé par des conflits internes et externes, l'unité de l'identité est compromise (Erikson, 1972). Erikson (1972) nomme ce phénomène la crise identitaire. Pour croître, la personne doit *réémerger* de chaque crise « avec un sentiment renforcé de l'unité interne, un accroissement de la capacité à juger et de la faculté de bien faire » (Erikson, 1972, p.93). Elle pourra alors découvrir de nouvelles façons de s'épanouir. Comme il a été montré, les questionnements générés par les conflits occasionnés par le vieillissement peuvent être douloureux, soit engendrer une grande charge émotionnelle et causer d'importantes répercussions sur la sexualité. Innover un nouveau sens à la sexualité de même que de trouver de nouveaux repères identitaires relatifs à l'être sexué favoriseront l'épanouissement sexuel (Colson, 2007; Erikson, 1968).

Colson (2007) a regroupé en trois profils types les différentes manières de réagir aux changements sexuels imposés par le vieillissement. Certains profils conservent une

meilleure qualité de vie et arrivent ainsi à un plus grand épanouissement personnel. La mise en place de stratégies est dépendante des ressources que possède chaque personne. Un des profils est la vieillesse optimisée. Les différentes réactions propres à ce profil permettent à la personne âgée d'optimiser les habiletés et les habitudes qui sont toujours présentes et de compenser, de manière sélective, celles qui ne peuvent plus être utilisées. Ce profil est généralement associé à la persistance de la sexualité lors de l'avancée en âge. Dans ce cas, le volet quantitatif de la sexualité perd de son importance et laisse place à la relation à l'autre. La sexualité se transforme et devient plus qualitative. Ces personnes ne vivent plus seulement dans les pulsions ou dans le besoin sexuels, car elles priorisent de plus en plus l'expérience émotionnelle et le désir de l'autre. Conséquemment, la sexualité devient moins physique ou génitale et acquiert une plus grande valeur émotionnelle et érotique. La vieillesse surcompensée est le second profil. Elle survient lorsqu'une personne a de la difficulté à accepter les limites qui lui sont imposées par l'âge et qu'elle ne peut maintenir les comportements sexuels du passé. Dans ce cas, elle peut compenser par des valeurs matérielles ou par une surconsommation de rencontres et d'expériences sexuelles. Dans ce cas, la performance est priorisée, afin de se convaincre que les choses n'ont pas changé. Généralement, ce profil comportemental génère un certain niveau de souffrance. Le troisième profil est la vieillesse décompensée. Dans ce cas, l'abandon et le retrait de l'activité sexuelle sont les principales manières de réagir à l'influence du vieillissement sur la sexualité. La personne âgée va se retirer de toute forme de sexualité puisqu'il lui est trop difficile de maintenir les conceptions ou les comportements utilisés dans le passé. Selon Colson (2007), le potentiel nécessaire pour accepter de vivre différemment doit être suffisamment élevé pour pouvoir réussir à se redéfinir et à s'appréhender de façon entière lors du vieillissement. Dans le cas où les ressources sont insuffisantes, la pression exercée par ces changements peut amener une personne à se fermer au changement ou à renoncer à sa sexualité. De ce fait, le type de stratégie utilisé a des impacts différents sur l'ajustement que manifeste la personne âgée par rapport aux nouvelles contraintes de son existence.

Une façon complémentaire de conceptualiser le vieillissement est de le voir comme un stade de développement qui fait partie du parcours existentiel et qui est accompagné de ses crises spécifiques. D'après Erikson (1968), huit stades de développement psychosociaux jalonnent la vie et permettent à l'individu de résoudre différentes crises de même que d'atteindre un équilibre développemental. La résolution de chacune de ces crises est directement liée à la résolution des crises précédentes. Elle se négocie entre deux pôles et stimule le développement des capacités individuelles qui unifient l'identité (Erikson, 1971). Tout au long de la vie, l'humain traverse différents stades : l'espoir, la volonté, la résolution, la compétence, la fidélité, l'amour et la sollicitude (Erikson, 1971). Vers la fin de sa vie, il entre dans la phase de la sagesse. Les pôles qui s'y opposent sont l'intégrité personnelle et le désespoir. Lors de cette phase, la personne doit donner un sens à son existence en réfléchissant et en évaluant les événements du passé (Erikson, 1968). Elle juge alors l'ensemble de son histoire afin d'apprécier son existence. Cela l'encourage à renoncer consciemment aux déclinés multipliés par l'avancement en âge. Erikson (1971) discute de la sagesse comme d'une « sorte d'intérêt détaché pour la vie en tant que telle, face à la mort en tant que telle » (p.140). Résolue, cette étape amène la personne à être satisfaite et heureuse de la vie qu'elle a vécue et à cultiver un sentiment d'accomplissement (Erikson, 1968). Cela lui permet de concevoir l'existence de façon plus cohérente et de la situer à l'extérieur de sa propre personne. Les problèmes humains lui apparaissent alors d'une façon plus globale. L'envie de transmettre sa vision aux générations suivantes peut se faire sentir. À l'inverse, une mauvaise résolution de ce conflit peut amener la personne à sombrer dans le désespoir des limites inhérentes à l'existence et « se sentir finie » (Erikson, 1971, p.140). Elle peut également concevoir son existence comme une suite d'échecs, ce qui peut occasionner plusieurs désagréments, tels que le vide, le regret, le désespoir ou de dégoût de soi (Erikson, 1968).

Or, il est possible de croire que cette théorie est applicable au développement sexuel des hommes âgés. D'un point de vue sexologique, l'étape de l'intégrité personnelle pourrait lui permettre de réfléchir sur sa vie sexuelle passée afin de lui donner un sens, de la concevoir comme un tout cohérent et d'atteindre un haut niveau de sagesse dans ce domaine. La résolution de cette étape le conduirait à concevoir des avenues inédites de sa sexualité. Il pourrait inventer de nouvelles manières de profiter de sa vie sexuelle en y intégrant les nouveaux éléments que lui impose son âge.

Le développement sexuel des hommes âgés est un processus multifactoriel, qui est modulé par certains éléments spécifiques, comme l'histoire sexuelle passée (Carpenter, 2010; Dorais, 1991; Crépault, 2013). Pour Carpenter (2010), l'identité de genre, les croyances et les comportements sexuels résultent des expériences passées et des contextes sociohistoriques qui ont encouragé l'adoption ou le rejet de certains scripts sexuels. Dorais (1991) nomme l'historique intime, érotique et sexuel des hommes la carrière sexuelle. Plus particulièrement, la carrière sexuelle se définit comme l'histoire de la vie érotique d'une personne. Il s'agit de la succession des événements, des réactions, des partenaires et des pratiques qui ont jalonné son expérience. D'après Dorais (1991), chaque homme possède une carrière sexuelle différente et unique, dans laquelle certains éléments sont communs à l'ensemble des hommes. Par exemple, l'acquisition de certaines significations, désirs ou interdits sexuels, se fait à la suite d'interactions avec l'environnement et marque le développement sexuel des jeunes garçons (Crépault, 2013; Dorais, 1991). D'après ces auteurs, les éléments acquis durant la jeunesse gardent un sens très marqué pour les hommes au cours de leur vie adulte. Basés sur ces expériences, des éléments spécifiques déclenchent l'érotisation<sup>9</sup> de certaines personnes, activités ou scénarios

---

<sup>9</sup> Dorais (1991) définit l'érotisation comme « l'attrait à l'endroit de certaines personnes et de certaines activités sexuelles pratiquées avec elles en des circonstances jugées excitantes. » (p. 42)

sexuels. Tout au long de la vie, différents évènements, interprétations ou situations vont tracer la carrière sexuelle de l'homme de façon systémique (Dorais, 1991). Chaque individu a la possibilité d'emprunter différents parcours dans lesquels les évènements sont en constante interaction les uns avec les autres. Cela oriente la trajectoire de l'histoire de vie sexuelle et l'univers sexuel personnel. Selon Dorais (1991), il n'est donc pas possible de discerner un cheminement type du développement sexuel masculin. Au contraire, chaque homme possède sa propre histoire sexuelle marquée par l'interprétation unique de différents évènements de sa vie. Comme les expériences des hommes peuvent varier à l'infini, leurs trajectoires de vie sexuelle ont très peu de chances d'être identiques.

Or, la perspective des parcours de vie (*The Life Course Perspective*; Carpenter, 2010), amène des réflexions qui appuient ces conclusions. Selon ce modèle, les différentes expériences vécues au cours de la vie influencent directement les croyances de même que les comportements que choisit une personne. Ces expériences sont toutefois modulées par les contextes sociologiques et historiques ainsi que les processus biopsychologiques (Bengtson, Elder, Putney, 2005; Bessin, 2009; Lalive d'Épinay, Bickel, Cavalli, & Spini, 2005). L'interaction se produit donc de façon dynamique et multidimensionnelle (Bessin, 2009; Lalive d'Épinay, Bickel, Cavalli, & Spini, 2005). Par exemple, le genre, lui-même modulé par l'origine ethnique, la classe sociale et l'identité sexuelle, est une caractéristique qui influence les expériences spécifiques (Bessin, 2009).

L'ensemble des expériences spécifique représente le parcours de vie. Or, la majorité des décisions et des choix sont directement influencés par les parcours de vie. Plus spécifiquement, les trajectoires de vie empruntées dans le passé, de même que la façon dont les transitions ont été surpassées modulent les trajectoires futures. La

trajectoire représente une sphère spécifique du parcours de vie organisée en séquences de positions, de ressources, de normes et de rôles (Lalivé d'Épinay, Bickel, Cavalli, & Spini, 2005). Une transition se définit comme une étape déterminante de l'histoire d'une personne (Carpenter, 2010). Elle représente des changements graduels dans le cours de son existence (Bengtson, Elder, Putney, 2005; Lalivé d'Épinay, Bickel, Cavalli, & Spini, 2005). En ce sens, elles sont généralement associées à des âges spécifiques (Bessin, 2009; Lalivé d'Épinay, Bickel, Cavalli, & Spini, 2005). Un mariage ou un divorce peuvent être des exemples de transitions de la trajectoire amoureuse. Conséquemment, chaque transition possède un potentiel qui lui est propre, qu'il soit positif ou non. Leurs effets sont déterminés par les caractéristiques qui les définissent. Par exemple, le rythme de leur survenue peut moduler leurs conséquences et leur multiplication dans un court laps de temps peut rendre leurs effets exponentiels (Carpenter, 2010). Les contextes individuels, sociaux et historiques permettent de mieux situer et comprendre les trajectoires et les transitions.

D'un point de vue sexologique, Carpenter (2010) croit que différentes trajectoires du domaine de la sexualité s'influencent mutuellement. La trajectoire sexuelle et la trajectoire de genre en sont de bons exemples. De même, les différentes transitions des trajectoires sexuelles, ainsi que les stratégies adoptées pour les surpasser, ont des répercussions directes sur les conceptions, sur les choix sexuels futurs et sur l'identité de genre. Ces répercussions sont influencées par le sens accordé à la transition (personnel et prescrit socialement) et par la nature du choix ou du comportement qui a été adopté. Lorsque ces deux éléments sont cohérents, la transition s'opère de façon graduelle et continue. À l'inverse, l'incohérence peut occasionner un moment décisif dans la trajectoire et occasionner des changements majeurs dans le parcours de vie. Par exemple, vivre les transitions à des moments différents de ceux jugés comme habituels peut engendrer l'adoption de modes moins communs d'expression de la

sexualité. Carpenter (2010) conclue que l'accumulation des expériences positives et négatives associées et le choix de l'adoption des scripts sexuels génère des croyances et des comportements spécifiques.

En plus de déterminer les choix et les comportements futurs, les parcours de vie peuvent être déterminants de l'identité d'une personne. En effet, McAdams (2001) suggère que l'identité est organisée et configurée en fonction des motivations, des intentions, des affects, des états mentaux ainsi qu'en fonction des contextes socioculturels dans lesquels elle s'élabore. La création de l'histoire de vie est donc un processus subjectif et sélectif, qui permet d'accomplir l'identité, d'en faire émerger le sens et d'explicitier les buts de l'existence. De la même manière, Krauss (2006) suggère que l'identité peut être recentrée grâce à la narrativité. Elle lui permet de se situer par rapport à la société et de développer son sentiment d'appartenance. Pour ces auteurs, il est possible de comprendre le phénomène de formation identitaire à travers un processus narratif de l'histoire de vie (Krauss, 2006; McAdams, 2001).

L'histoire et les parcours de vie sont des déterminants de l'identité, du sens accordé à la sexualité et des comportements et des choix relatifs à une sexualité actuelle et future. Il est pertinent de poser l'hypothèse que l'intervention sexologique destinée aux hommes de plus de 65 ans peut être optimisée par l'utilisation du récit de vie. En réalisant leur récit de vie sexuelle, les participants retravailleront leur histoire sexuelle, accompliront leur identité et de développeront un nouveau sens à leur sexualité pour atteindre un plus grand épanouissement sexuel. Comme les aînés possèdent généralement une histoire personnelle très riche de souvenirs et de mémoires qui ont été façonnés par le monde dans lequel ils ont vécu, l'utilisation de cet outil en est d'autant plus intéressante.

## 2.2. Revoir sa trajectoire de vie, accomplir son identité et éclaircir une question existentielle

En ce sens, faire le récit de sa vie peut permettre aux participants de revoir leurs trajectoires de vie et leurs rôles sociaux, d'identifier leurs intérêts personnels, de construire de nouveaux sens, de développer une conscience critique de soi, de se construire une identité et d'arriver à une meilleure compréhension de soi (Dubouloy, 2005; Vargas-Thils, 2008). Cette activité donne la possibilité aux narrateurs de développer une identité narrative personnelle et de résoudre certaines questions identitaires concrètes (de Gaujelac & Legrand, 2008). De même, le récit de vie permet de transmettre son expérience et de redécouvrir des souvenirs oubliés (Billé, 2002). Le rapport au temps de même que la relation aux autres sont les mécanismes d'action principaux de cette intervention (Guillemot, 2010). Plus concrètement, l'action de se raconter son histoire permet une meilleure définition de soi (Vargas-Thils, 2008) et une construction de sens à partir de souvenirs temporels personnels (Guillemot, 2010). De plus, il permet la modification des représentations ou des émotions associées aux situations traitées, ce qui favorise une plus grande cohérence avec soi-même (Vargas-Thils, 2008). Kropf et Tandy (1998) mentionnent que la thérapie narrative donne l'opportunité aux participants de travailler en partenariat avec l'intervenant à la création d'un sens plus positif ou constructif de leur récit personnel. Ultimement, la réalisation d'un récit de vie favorise la responsabilisation, la déculpabilisation et la distanciation par rapport à soi-même (Vargas-Thils, 2008).

L'examen des récits et l'analyse des identités narratives favorisent la compréhension des mécanismes sous-jacents à la formation identitaire. De même, cela permet la compréhension de l'interaction entre la subjectivité individuelle et l'objectivité des structures sociales (Niewiadomski, 2008). Le récit englobe différents contextes

individuels ou sociaux susceptibles d'aider le narrateur à comprendre que l'identité n'est pas qu'individuelle. Vargas-Thils (2008) et Dubouloy (2005) vont dans le même sens et affirment que la réalisation biographique peut faire émerger la présence de subjectivité individuelle due à l'interaction des interlocuteurs. Pour Dubouloy, «l'interaction permet à chacun de réinterroger sa propre mémoire et de faire la part des choses entre ce qui peut être ses fantasmes personnels et une lecture subjective des événements» (Dubouloy, 2005, p.273). L'influence du récit de vie sur la réalité des participants est modulée par la relation à l'autre et par l'interaction entre les interlocuteurs. Bourdieu (1986) mentionne que le chercheur devient le complice du narrateur, puisqu'ils bâtissent ensemble son histoire de vie. La nature de la relation et la distance entre les deux personnes peuvent moduler les résultats de la réalisation biographique. De même, l'habileté du chercheur à manipuler cette relation peut influencer sur les résultats de la démarche. Niewiadomski (2008) parle de renforcement de l'identité subjective, car la réalisation biographique donne la possibilité au narrateur de s'approprier son histoire. Giami (2000) va dans le même sens et mentionne que les motivations et les conceptions personnelles peuvent orienter le récit de vie, de façon à produire une image de soi précise et communiquer un message spécifique. McAdams (2001) utilise le terme «texte psychosocial» (p.117) pour accentuer l'idée selon laquelle les histoires de vies sont conjointement créées par l'individu et par la culture dans laquelle la vie du narrateur a un sens. Plus concrètement, l'histoire de vie est le reflet de la personne qui crée son histoire selon des valeurs et des normes présentes dans le monde dans lequel l'histoire se déroule. Ce processus dynamique de construction psychosociale peut se modifier au cours de l'existence, lors de l'intégration de nouveaux éléments. D'après l'auteur, histoire de vie et mémoire autobiographique sont deux concepts qui doivent être différenciés (McAdams, 2001). La mémoire autobiographique est constituée des éléments permettant de localiser et de définir le soi, tandis que l'histoire de vie est une organisation intégrée et délimitée temporellement et thématiquement de scènes et de scripts. Ensemble, ces éléments forment l'identité. La mémoire autobiographique est

au service de la création identitaire. Lors de cette création, le désir de cohérence personnelle est priorisé au rappel objectif de la réalité, ce qui place l'intention au premier plan du processus. La capacité d'intentionnalité permet au narrateur de créer, de comprendre et de conserver, en son ensemble, la cohérence de l'histoire qu'il produit (McAdams, 2001). Selon Bourdieu (1986), le récit biographique « s'inspire toujours, au moins pour une part, du souci de donner sens, de rendre raison, de dégager une logique à la fois rétrospective et prospective, une consistance et une constance, en établissant des relations intelligibles, comme celle de l'effet à la cause efficiente ou finale, entre les états successifs, ainsi constitués en étapes d'un développement nécessaire » (p.70). Plus concrètement, Bourdieu (1986) croit que le narrateur fait la sélection de différents éléments ou événements significatifs de son récit afin de répondre à une intention globale subjective et à un désir de cohérence personnelle.

De plus, le récit de vie est un outil qui vise à éclaircir une question existentielle grâce à la construction de l'histoire individuelle, familiale et sociale (Vargas-Thils, 2008). Gardner et Poole (2009) croient que la réalisation biographique permet la déconstruction de l'histoire qui est saturée par un problème. Pour commencer, le narrateur externalise le problème en l'objectivant et le personnifiant. Ce faisant, il va pouvoir mettre en évidence les pensées, les contradictions et les incohérences relatives à la thématique traitée. Ce genre d'intervention considère que le participant est égal au thérapeute et expert de sa propre réalité. Grâce à l'intervention, le narrateur peut réorganiser le contenu de son histoire en y intégrant de nouvelles significations. Ces nouvelles histoires seront ensuite mises en relation avec le passé puis avec le futur. De ce fait, le récit de vie permet de faire un bilan de son existence, de se situer dans celle-ci, de se relier à un contexte, comme la famille ou la culture, et de s'assumer comme le produit de ce contexte. Il encourage une vision globale de soi, sous-tendue par les notions de produit, d'action et de production de l'expérience. Plus

spécifiquement, il permet de comprendre qu'il est possible de vivre, d'intervenir et de construire son histoire personnelle. L'intervention biographique permet également de faire émerger le sens donné à l'existence humaine (Vargas-Thils, 2008). Au final, la réalisation d'un récit de vie permet de se projeter dans le futur et de développer des objectifs pour l'avenir (Vargas-Thils, 2008). Dubouloy (2005) croit que cela permet de «transformer des frustrations du passé en vision de l'avenir, d'imaginer de nouveaux possibles et de construire un avenir qui n'est pas la reproduction ou la répétition du passé » (p.280). L'auteur affirme qu'une réalisation biographique amène le participant à désirer la possibilité de changements et d'en élaborer un projet de vie personnelle.

### 2.3. Faire face aux obstacles, accepter la réalité, satisfaire ses besoins personnels et arriver à une pleine actualisation de soi

Il peut également être profitable d'élaborer des objectifs réalistes et concrets relatifs à l'existence pour surpasser les crises identitaires. Il sera alors plus facile de face aux obstacles, d'accepter la réalité, de satisfaire ses besoins personnels et d'arriver à une pleine actualisation de soi (Dubé, Lapierre, Bouffard & Labelle, 2000). La poursuite d'objectifs personnels influence les systèmes motivationnels individuels et encourage l'atteinte d'un plus grand bien-être psychologique et d'un fonctionnement individuel plus harmonieux et optimal (Bouffard, Dubé, Lapierre & Bastin, 1996; Brunstein, 1993; Brunstein, Schultheiss & Grässmann, 1998). Le sens accordé à la vie est approfondi grâce à la démarche, qui stimule l'autorégulation et la motivation à atteindre les désirs ou les buts individuels (Bouffard, Dubé, Lapierre & Bastin, 1996). Pour Karoly et Kanfer (1982), l'autorégulation est «l'agrégat de processus par lesquels les variables psychologiques, à la fois du répertoire de la personne, de son répertoire biologique et de son environnement immédiat, sont interreliées en vue d'orienter ou de soutenir le comportement dirigé vers un but de l'organisme» (p.578).

Les buts sont généralement organisés par rapport aux différentes conceptions de soi. Ils s'élaborent en regard des besoins psychologiques fondamentaux (autonomie, compétence, relations interpersonnelles) (Markus & Nurius, 1986), aux valeurs profondes (Dubé, Lapierre, Bouffard & Labelle, 2000) et aux contextes particuliers dans lesquels gravite l'individu (Nurmi, 1993). Le contenu des buts représente ce que la personne désire obtenir, devenir ou éviter. De manière générale, la mise en place de buts personnels reflète une tentative d'adéquation entre les motivations, les désirs et l'anticipation du futur (Nurmi, 1993). Cette démarche incite à l'accomplissement de soi grâce à la gestion optimale des comportements. Il est important de mentionner que la poursuite de buts personnels est souvent décrite comme un objectif humain naturel, par rapport auquel l'individu joue un rôle actif (Deci & Ryan, 2000). Le désir d'accomplir ses motivations et ses désirs l'amène à exercer ses capacités et à rechercher le contact social. Cela participe à la croissance personnelle, à l'intégrité individuelle, à la réalisation de soi et, ultimement, au bien-être psychologique général (Laguardia & Ryan, 2000).

La cohérence interne des projets de vie influence également l'ajustement individuel. Il s'agit d'un processus cognitif adaptatif visant à simplifier la réalité et à donner un sens à l'existence, ce qui est essentiel au bien-être psychologique (Deci & Ryan, 2000). Ce processus a comme objectif d'intégrer les différents éléments de la réalité en un tout cohérent. En ce sens, lorsque les buts personnels sont en congruence avec les valeurs profondes, avec les besoins fondamentaux ainsi qu'avec les expériences de la réalité, la personne peut fonctionner de manière plus optimale et atteindre plus facilement un bien-être psychologique subjectif (Brunstein, Schultheiss & Grässmann, 1998; Deci & Ryan, 2000). À l'inverse, une personne démontrant de la difficulté à intégrer ces différents éléments peut devenir très vulnérable aux différents troubles psychologiques (Karoly, 1999).

#### 2.4. Des pistes de réflexion pour ce projet de recherche

Il reste encore beaucoup à faire dans le domaine de la promotion de la santé sexuelle et de l'intervention sexologique destinée aux personnes âgées. D'une part, il est impératif de mieux cerner les besoins spécifiques de cette population hétérogène et d'élaborer des outils plus adaptés à sa réalité. Les outils devront continuer à favoriser une intervention sexologique multidimensionnelle, en considérant les différentes variables qui influencent la sexualité des aînés, tels les stéréotypes sexuels relatifs au vieillissement (Brubaker & Roberto, 1993; Coon, Lipman & Ory, 2003). De cette façon, ces outils pourront s'adresser autant aux mythes qu'aux attitudes sociales (Orel, Spence & Steele, 2005). La pluridisciplinarité dans l'étude de la sexualité des aînés et de la promotion de la santé restera primordiale et devra impliquer les différents niveaux d'influence sociale, tels les organisations internationales, les gouvernements, les communautés et les divers services de santé (Braeken & Cardinal, 2008; Coon, Lipman & Ory, 2003). Il va sans dire que l'intervention sexologique destinée aux personnes âgées devra nécessairement écarter toute forme d'âgisme dans le processus d'intervention. Une telle attitude favorisera la mise en place d'interventions sexologiques qui répondent mieux aux attitudes sexuelles distinctives et aux besoins spécifiques des hommes du troisième âge.

D'autre part, il pourrait être utile d'ajuster la compréhension relative à l'intervention sexologique auprès d'aînés, pour rendre les interventions élaborées plus pertinentes en regard du développement sexuel de ces personnes. Lorsque Vansina (2006) discute d'intervention chez les personnes âgées, il soutient qu'« il ne suffit pas d'aller parler aux personnes âgées pour améliorer leur condition » (p.66). Pour qu'une intervention soit efficace, «le biais des systèmes symboliques semble être une des meilleures pistes» (p.66). De même, Wahl, Iwarsson et Oswald (2012) croient en l'importance

de reconnaître la capacité de prise en charge (*agency*) et d'appartenance (*belonging*) des individus dans la mise en place d'interventions destinées aux personnes âgées. La prise en charge fait référence à la capacité individuelle de chaque personne d'être un agent de changement dans sa propre vie et de faire des choix éclairés quant aux comportements qu'elle décide d'adopter. L'appartenance s'apparente quant à elle aux expériences subjectives (évaluations, interprétations, représentations) que vit une personne. D'après eux, cela permettrait de mieux saisir de quelle manière l'expression des caractéristiques individuelles est modulée par l'environnement et d'explorer les mécanismes adaptatifs aux impacts de l'environnement sur les réactions individuelles. Cela entraînerait une meilleure compréhension de l'interaction entre les éléments environnementaux, cognitifs et affectifs impliqués dans le vieillissement et soutiendrait une vision plus flexible et dynamique du vieillissement.

Or, une intervention utilisant les prémisses de l'approche biographique pourra faciliter l'atteinte des systèmes symboliques énoncés par Vansina (2006). En effet, l'utilisation du récit de vie semble tout à fait désignée pour élaborer un outil destiné aux personnes âgées (Gardner & Poole, 2009). L'élaboration d'une telle intervention en sexologie permettra de rassembler plusieurs facteurs associés au succès et à la participation aux programmes d'éducation à la sexualité. Son évaluation favorisera l'observation du processus de modification du sens accordé aux différentes dimensions de la sexualité et offrira une meilleure compréhension du processus de modification des conduites sexuelles. L'accumulation de souvenirs et de mémoires rendue possible avec l'âge permet aux personnes vieillissantes d'avoir un riche bagage en informations pour organiser leur histoire et ainsi, profiter des avantages propres à la réalisation biographique. De même, cela attaquera la marginalisation de la sexualité des participants qui n'ont pas souvent l'opportunité de partager leur vécu sexologique et leurs souvenirs sexuels, puisque sexualité et vieillissement restent

encore plutôt tabous (Gardner & Poole, 2009). L'apport de buts personnels dans la démarche pourra également être pertinent. En plus d'être un indicateur concret de l'influence de l'intervention biographique auprès des participants, son utilisation pourra être très avantageuse pour les hommes âgés, puisqu'elle est très profitable lors de périodes critiques de restructurations identitaires (Bouffard, Bastin, Lapierre & Dubé, 2001). La refonte de leurs buts et de leurs priorités pourra les aider à traverser ces périodes critiques de leur vie. Globalement, une telle combinaison participera à la promotion de la QVS et à la réalisation de soi comme être sexué des hommes âgés.

Le projet de recherche décrit dans ce document s'apparente également au modèle décrit par Werner, Whal et Iwarson (2012). En effet, l'idée selon laquelle chaque individu possède la capacité d'être son propre agent de changement est à la base de la démarche. L'importance de l'expérience subjective est également fondamentale au projet. En plus d'accepter que chaque personne puisse vivre subjectivement les événements de son parcours de vie, le projet suppose qu'en redéfinissant son histoire personnelle, la personne pourra agir constructivement pour bâtir son futur. Il est possible de croire que l'outil permettra de favoriser l'actualisation de soi, le bien-être psychologie et la QVS. Il touchera différents niveaux des problématiques visées, ce qui est tout à fait bénéfique dans le cadre d'une intervention sexologique (Coon, Lipman & Ory, 2003).

Lors du vieillissement, il semble que le travail biographique soit essentiel à la santé psychologique. Il met en place une cohérence interne, il modifie ses mécanismes de défense<sup>10</sup> et il donne un sens à la fin de la vie qui approche (Gaucher, Ribes & Sagne,

---

<sup>10</sup> « Les mécanismes de défense sont des stratégies inconscientes mises en place afin de protéger le Moi contre l'invasion par l'angoisse et/ou la souffrance dépressive. » (Estellon, 2014; p 56).

2009). Conséquemment, la réalisation biographique pourra aider l'homme âgé à se redéfinir au sein de sa nouvelle sexualité. Elle pourra être un outil stimulateur de la QVS favorisant le bien-être psychologique, puisque la nature du sens qu'accorde une personne à son existence influence sensiblement son bien-être psychologique général (Baerger & McAdams, 1999; Melton & Schulenberg, 2008). Réinterrogeant son passé, l'homme âgé développera hypothétiquement un nouveau sens relatif à sa sexualité et mettra en place de nouveaux repères identitaires relatifs à son être sexué. Les différents mécanismes sous-jacents à l'intervention narrative pourront avoir une influence notable sur l'issue du développement sexuel de l'homme vieillissant.

## CHAPITRE III

### CADRE CONCEPTUEL

À la lumière des connaissances recensées, plusieurs pistes de réflexion s'offrent à la compréhension du fonctionnement sexuel, relationnel et affectif des hommes du troisième âge. Il importe toutefois de recentrer l'étude de la sexualité des hommes âgés sur les transformations de la personne, productrices d'identité. Pour ce faire, les fondements de l'approche humaniste serviront de cadre de référence à la démarche. Les prochaines pages permettront de développer une meilleure compréhension de l'approche choisie. Les raisons qui ont encouragé le choix du modèle théorique seront d'une part exposées. Suivront ensuite l'exposition de ses fondements et la présentation de ses applications d'intervention, que ce soit d'un point de vue éducatif ou thérapeutique en sexologie.

#### 3.1. Le choix du cadre conceptuel

L'objectif de l'intervention sexologique étudiée dans le cadre de cet ouvrage est de rechercher la nouveauté de méthodes encourageant l'amélioration de la QVS et la réalisation de soi chez l'être sexué masculin de plus de 65 ans. Une perspective humaniste cadre l'analyse des concepts adoptés dans les questionnements généraux du projet. Le cadre conceptuel servira à expliciter deux autres approches instrumentales utilisées dans la présente étude, soit l'approche biographique et l'approche de buts personnels. L'application des éléments qui leur sont contribuera à une compréhension plus intégrée de l'influence de cette intervention chez les hommes âgés. Ce cadre de référence permettra également de mieux appréhender les influences de la réalisation biographique sur la sexualité humaine et de saisir sa nature et le fonctionnement de ses mécanismes sous-jacents. En dernier lieu, l'adéquation

sexologique de l'intervention narrative établira sa pertinence scientifique au travers les réflexions offertes par ce cadre théorique.

Très souvent, les interventions sexologiques développées pour les populations âgées sont jugées peu adaptées à cette tranche démographique. Elles sont mal opérationnalisées, non généralisables à l'ensemble des visées ou elles font abstraction des dimensions fondamentales de la sexualité des aînés (Altschuler, Katz & Tynan, 2004; Riemsma, Pattenden, Bridle, Sowden, Mather, Watt & Walker, 2003; Thomas & Arcus, 1992). Pour pallier à cette lacune, il importe d'utiliser un modèle intégrateur des facteurs de succès, comme le sentiment de cohérence interne, la compréhension de soi et le niveau de motivation à adopter un comportement. Ce modèle d'inspiration humaniste invite les participants à adopter un comportement où leur rôle actif s'inscrit dans un processus d'apprentissage (Altschuler, Katz & Tynan, 2004; Baerger & McAdams, 1999; Brunstein, Schultheiss & Grässmann, 1998; Deci & Ryan, 2000; McAdams, Diamond, St. Aubin & Mansfield, 1997). De plus, il reflète la subjectivité individuelle, accordant de l'importance aux perceptions et au sens que les participants donnent à leur sexualité. Finalement, il permet d'évaluer si la réalisation biographique éclairci les notions d'identité sexuelle et de cohérence, actualisant un plus grand sentiment de bien-être psychologique (Brunstein, Schultheiss & Grässmann, 1998; Dubouloy, 2005; Deci & Ryan, 2000; Vargas-Thils, 2008).

## 3.2. L'approche humaniste

### 3.2.1. Mise en contexte

Malgré tous les avantages de l'approche humaniste, ce n'est que dans les années soixante que certains auteurs, comme Carl Rogers, Abraham Maslow ou Rollo May, se sont intéressés à cette nouvelle approche focalisée sur le fonctionnement humain interne (Sheldon & Kasser, 2001). Selon Bühler et Allen (1972), le contexte social des années précédant le développement de l'approche humaniste a déterminé son élaboration. Selon ces auteurs, la société était empreinte d'un profond sentiment de déshumanisation et de désindividualisation. L'homme moderne était tiraillé par une grande solitude, qui exacerbait sa tendance au pessimisme. Sa quête identitaire, qui était généralement très complexe, n'aboutissait que très rarement à un complet accomplissement. Conséquemment, l'homme moderne vivait beaucoup d'anxiété, de peur et d'incertitude par rapport au sens de son existence. Dans ce contexte de confusion identitaire et de désordre subjectif, des penseurs de l'époque ont conclu que l'intervention thérapeutique devait inévitablement passer par l'actualisation du meilleur potentiel individuel et par la formation identitaire de la personne en développement (Bühler & Allen, 1972).

Le développement de l'approche humaniste a été influencé par différents domaines : la psychologie, la philosophie et le domaine éthique. Selon Vidot (2008), il y a deux catégories d'humanisme. Le premier est plutôt associé à la littérature, la langue et la rhétorique, tandis que le deuxième fait plutôt référence à la liberté, la générosité, la culture et l'épanouissement de l'individu. Il est intéressant de remarquer qu'il n'existe pas de réelle définition ou de références communes pour décrire l'approche humaniste (Leff, 2011; Vidot, 2008). Les humanistes adoptent généralement une

position d'opposition : « l'approche humaniste refuse une vision déterministe de l'homme » (Mairesse, 2006, p.146). Elle permet d'explorer les caractéristiques des dynamiques comportementales et émotionnelles des êtres humains (Bühler & Allen, 1972; Sheldon & Kaser, 2001). Féger (1991) la décrit comme une manière de concevoir l'existence en positionnant l'individu au centre de sa réalité. Plus spécifiquement, Sheldon et Kaser (2001) la définissent comme un cadre de référence accordant une place centrale et fondamentale à l'être humain et sa capacité d'autodétermination. Pour leur part, Melton et Schulenberg (2008) mentionnent que le sens de l'existence est une caractéristique centrale de plusieurs théories humanistes. La subjectivité individuelle, c'est-à-dire la signification de l'expérience individuelle et des systèmes de valeurs, de même que l'actualisation de soi seraient des éléments qui détiennent une place centrale dans la compréhension de l'humain (Bühler & Allen, 1972; Melton & Schulenberg, 2008).

### 3.2.2. Fondements de l'approche humaniste

Conséquemment, l'approche humaniste est centrée sur la personne en accordant une place fondamentale à la subjectivité individuelle. Mairesse (2006), affirme qu'il est important «de comprendre que chaque expérience de l'autre est unique pour chaque sujet» (p.144). L'humain est un acteur actif et positif, qui expérimente subjectivement son existence. La liberté intérieure, l'expression de soi et l'expansion personnelle sont les qualités principales de l'humain. Elles lui permettent de progresser individuellement en raison de sa liberté de choix et de son potentiel à la croissance personnelle (King, Davidson, Neale & Johnson, 2007). Selon Mairesse (2006), l'intérêt principal de l'étude de l'humain doit toujours porter sur ses différentes capacités : faire des choix, évaluer et se réaliser. Cette approche rejette l'idée selon laquelle l'humain est déterminé par des mécanismes précis (King, Davidson, Neale & Johnson, 2007). Ainsi, la dignité individuelle et le développement

du potentiel inhérent à chaque personne sont grandement valorisés. Toutes ces qualités lui permettent d'atteindre les objectifs existentiels qu'il se fixe et d'entrer en relation avec lui-même. Les humanistes conçoivent l'humain comme un être en devenir.

Leclerc, Lefrançois, Dubé et Hébert (2003) définissent l'actualisation de soi comme un « processus de développement du potentiel de la personne en congruence avec son image de soi et avec son expérience d'elle-même et de son environnement » (p.27). Ce processus est dynamique et continu. Il permet l'harmonisation des éléments qui constituent la personne : l'image de soi et l'expérience globale. De même, la congruence personnelle résulte de l'actualisation de soi. Une personne actualisée aura plus de facilité à agir en fonction de ses croyances, de ses besoins et de ses valeurs en faisant abstraction des pressions sociales et sera plus consciente de son expérience. Cette expérience peut être interne et regrouper les émotions, les perceptions ou les sentiments. Elle peut également être externe et s'apparenter à l'environnement, c'est-à-dire aux événements, aux personnes ou aux choses. L'actualisation de soi soutient la relation, l'empathie et le respect des autres (Leclerc, Lefrançois, Dubé & Hébert, 2003).

Plus précisément, le fonctionnement humain repose sur différentes tendances fondamentales (King, Davidson, Neale & Johnson, 2007). À court terme, ces différentes tendances modulent l'atteinte des objectifs fixés à l'égard de l'existence. L'humain démontre également un fort potentiel d'expression de soi et d'accomplissement créatif. Sa force de base est sa créativité (Maslow, 2008). Cette puissante potentialité créative lui permet d'atteindre les buts qu'il se fixe, de réaliser les différents potentiels qu'il possède, de matérialiser ses valeurs et de parvenir à concrétiser le sens personnel de son existence. Selon Maslow (2008), la créativité

peut s'appliquer « non seulement aux productions, mais aussi aux gens de manière caractérologique, et aux activités, aux processus et aux attitudes » (p.251). Pour cet auteur, il est nécessaire de différencier la créativité du talent de celle de l'accomplissement de soi. Le second type de créativité fait référence à une manière d'être, de percevoir la réalité et de s'ouvrir à l'expérience. Or, Maslow (2008) croit que différents individus vivent leur créativité d'accomplissement de soi déferrement. Il croit que le fait de ressentir de la sécurité peut moduler l'adaptation générale de soi. Une personne ressentant de la sécurité est plus ouverte à accueillir sa vraie personnalité plutôt que de la craindre. Sa relation avec elle-même est plus ouverte, honnête et tangible. Elle est capable d'apercevoir le réel en se distanciant de l'univers verbalisé (concepts, abstractions, attentes, croyances et stéréotypes). Elle s'exprime plus spontanément et ne cultive pas d'arrière-pensées. Elle possède également un fort intérêt pour l'inconnu, qui ne lui apparait pas comme une menace. De cette façon, elle atteint une meilleure acceptation de soi et réussit à s'accomplir de façon entière. À l'inverse, maîtriser et contrôler l'expression de la créativité pour modifier l'expression de sa personnalité peut être rassurant pour certains. Ces personnes peuvent avoir peur du regard des autres et vouloir éviter de perturber les conventions ainsi que les normes sociales. Cette attitude engendre des comportements plus réfléchis ou inhibés, limite l'accomplissement de soi et occasionne souvent un clivage de la personnalité.

L'individu a aussi tendance à viser sa satisfaction personnelle (Ernst, 2002). Par exemple, dans sa sexualité ou en amour, il cherche, dans certains comportements, la reconnaissance égoïste de soi. Il témoigne donc d'un fort égo. Chez les individus accomplis, l'altruisme et l'égoïsme coexistent au sein de la personnalité (Maslow, 2008). Ils fusionnent pour créer une unité dynamique. Ce phénomène se nomme l'égoïsme sain.

L'humain désire également intégrer les différents éléments de sa personnalité en un tout cohérent (Bühler & Allen, 1972; Maslow 2008). Pour Maslow (2008), la résolution des dichotomies présentes dans la personnalité de l'humain est possible. Cette habilité se nomme l'intégration. Il s'agit d'un processus permettant la combinaison d'éléments incompatibles ou conflictuels afin de les rendre complémentaires. L'analyse et la synthèse permettent la reformulation ou la réorientation des éléments. L'intégration présente donc un avantage notable pour l'humain, puisqu'il peut unir, balancer et intégrer les différents éléments qui le composent et les réalisations qu'il accomplit. Une meilleure connaissance et acceptation de soi peuvent favoriser cette unité. Par exemple, une personne saine et accomplie dans sa relation à soi peut développer un égoïsme sain tout en gardant une bonne relation avec les autres. Sa personnalité harmonisée, la personne pourra vivre encore plus de créativité personnelle, plus de succès, plus de spontanéité et sera plus ouverte à la nouveauté.

L'approche existentielle humaniste suppose également que l'humain appréhende le changement, parce qu'il modifie la structure sécurisante organisant sa vie (Bugental, 1981). Au fil des expériences, différentes variables existentielles s'expriment: les données, les besoins et les angoisses (Bugental, 1981; Bureau, 1994). Les données existentielles sont les fondements distinctifs de l'existence humaine. Elles spécifient sa condition. L'humain possède une existence limitée (finitude) dans laquelle il évolue entièrement seul (solitude). Il y est libre de ses décisions (liberté) et maître de ses actions (agir). Son corps (corporéité) sert de véhicule à sa subjectivité (sensations, émotions et perceptions). Chaque personne développe des perceptions, des croyances et des attentes différentes au sujet de ces éléments, qui modulent sa façon d'être tout au long de la vie (Bugental, 1981).

Les données existentielles s'expriment au travers des besoins. Ils sont essentiels à la survie et obligatoires au développement humain. Le goût de vivre, la relation à l'autre, la créativité, l'enracinement et le pouvoir permettent à l'humain d'être et de cheminer au sein de sa vie (Bugental, 1981; Bureau, 1994). En conscientisant chacune des possibilités existentielles, l'humain réalise les limites inhérentes à son existence. Par exemple, sa liberté de choix le confronte à un sentiment de culpabilité généré par la crainte de se tromper. Continuellement, ses besoins sont confrontés à des angoisses existentielles. Il gouverne ses peurs de différentes façons (St-Jean, 2005) :

1. Névrotique :
  - a. Fuir
  - b. Refuser de reconnaître
  - c. Rejeter la responsabilité
  
2. Développemental :
  - a. Considérer dans toute leur subjectivité
  - b. Confronter
  - c. Accepter la responsabilité

L'angoisse de la destinée, de l'isolement, de la culpabilité, de la destruction et de l'insignifiance apparaissent à l'humain de façon variable et circonstancielle (Bureau, 1994). Elles génèrent des résistances menant la personne à trouver des stratégies pour minimiser ses inquiétudes et assurer le statu quo de son existence. Tout au long de sa vie, l'humain développe des modèles de réponse pour éviter la souffrance et viser sa satisfaction. Ces façons de réagir évoluent et prescrivent le sens de sa vie (Bugental, 1981). Conséquemment, les angoisses peuvent entraver la satisfaction des besoins existentiels.

Malgré le fait que les humanistes accordent une grande importance à la découverte de soi, cet être à unifier, la relation aux autres et aux différents groupes sociaux leur est

toute aussi pertinente à la compréhension de l'humain. Le fonctionnement de celui-ci se fait selon un système compréhensif, dans lequel les valeurs, les buts et le sens jouent des rôles essentiels. Il s'agit d'une théorie à système ouvert, c'est-à-dire qu'elle considère les interactions avec différents systèmes ou situations, afin de comprendre la formation de l'équilibre et de l'homéostasie des éléments (Bühler & Allen, 1972; Maslow, 2008). En ce sens, l'ensemble de l'histoire de la vie sociale d'un individu lui permet de comprendre son existence en un tout. Selon Mairesse (2006), il est nécessaire d'avoir développé une certaine confiance en soi et bonne construction de sa personnalité pour entrer en relation avec les autres. D'après cet auteur, l'interaction avec les autres peut occasionner des craintes et des angoisses qui ne peuvent être supportées que si la personnalité est solidement construite. Chaque personne doit s'ajuster à l'autre et à la nouveauté qu'amènent les relations interpersonnelles. Pour lui, l'incapacité d'y arriver peut exposer la présence d'un trouble de personnalité. D'ailleurs, Maslow (2008) mentionne qu'une personne accomplie aura moins peur de l'inconnu et de la nouveauté.

### 3.2.3. L'application du modèle à l'intervention thérapeutique et éducative

L'intervention thérapeutique soutenue par cette approche considère l'ensemble des facteurs qui déterminent une personne. Rogers (1956), un des premiers humanistes à avoir discuté de l'importance de la relation patient-thérapeute, déclarait que la compréhension empathique, l'acceptation inconditionnelle de l'autre et l'ouverture à autrui, sont les conditions de base pour réussir une intervention thérapeutique. D'après lui, le développement personnel et le changement individuel ne peuvent être réalisables que dans un contexte de relation interpersonnelle. Cela permet au patient de réorganiser sa conscience et d'équilibrer les niveaux les plus profonds de sa personnalité. Il est ainsi mieux outillé pour faire face à son existence. Souvent, la relation avec le thérapeute permet au patient de réorganiser les éléments qui

composent l'unification de sa personnalité. Ce type d'intervention est complètement centré sur la personne et sur sa capacité individuelle à s'autodéterminer, c'est-à-dire à trouver intrinsèquement des motivations à ses comportements et à son existence (Patterson & Joseph, 2007). L'intervention humaniste vise à accompagner l'individu à expérimenter son existence de manière plus réelle, centrée sur soi.

Pour certains humanistes (Mairesse, 2006; Maslow, 2008), plusieurs problématiques individuelles sont expliquées par une difficulté à la réalisation de soi. La relation thérapeutique doit donc permettre au patient de revivre ses blessures d'enfance, afin de guérir ses angoisses profondes et de se reconstruire une saine et solide définition de soi (Mairesse, 2006). Cela facilitera ses relations avec les autres et l'atteinte d'un plus grand équilibre personnel. Le dialogue devient donc l'outil principal d'une intervention humaniste fondée sur la réciprocité (Mairesse, 2006). La personne doit s'éveiller à elle-même et s'ouvrir à sa créativité. Les ateliers de groupe sont une alternative pour aider la personne à l'atteindre de son équilibre personnel et pour développer une meilleure compréhension de soi. L'approche humaniste offre une analyse globale de la personne, l'étude de cas est la méthodologie privilégiée de cette démarche (Féger, 1991).

L'approche humaniste est, entre autres, utilisée dans le domaine de l'apprentissage et de l'éducation. Pour plusieurs, l'apprenant est maintenant perçu comme responsable de l'acquisition de ses compétences et de ses connaissances (Boutin, 2004). Il a la capacité de développer une pensée critique et une logique réflexive qui pourront être extrapolées à l'ensemble de ses apprentissages (Beaulac & Robert, 2011). Dans ce cas, l'éducation vise le développement de la personne d'un point de vue plus global. Cette façon de conceptualiser l'apprentissage trouve des échos dans les écrits de Noam Chomsky, un philosophe et linguiste américain. Pour lui, la raison et la liberté

sont fondamentales aux apprentissages et à la croissance personnelle (Robichaud, 2013). Les entreprises utilisent aussi les fondements de cette approche afin de comprendre le niveau d'identification des employés à celles-ci et pour mettre en évidence leurs sources de motivations (Wright, 2001). Son utilisation permet de comprendre la relation qui existe entre les attitudes et les valeurs des employés et les comportements qu'ils choisissent d'adopter dans leur entreprise. De même, certains auteurs tentent de rappeler l'importance de l'humanisme dans le domaine médical. Cette approche serait indissociable de la pratique clinique, puisqu'essentielle à la relation entre le médecin et le patient (Michel, Loisançe, Couturier & Charpentier, 2011).

#### 3.2.4. L'approche humaniste en sexologie

Le domaine sexologique bénéficie également de son utilisation. Son application propose différentes hypothèses relatives au développement sexuel des hommes âgés. Selon Bureau (2008), l'approche existentielle humaniste de la santé sexuelle est « l'harmonie entre l'identité sexuelle, l'orientation sexuelle, le désir sexuel et le comportement sexuel et érotique [qui] infère ainsi une cohérence de la sexualité avec l'ensemble de la personne » (p.2). Cette définition suppose que la santé sexuelle incite l'individu à grandir au travers de ses expériences et de son vécu sexuel. De cette façon, il peut se projeter vers l'avenir et développer un sens personnel à sa sexualité. Selon cette approche, l'identité sexuelle est multidimensionnelle et est définie par différents facteurs personnels à chaque individu. Ainsi, l'identité sexuelle ne peut être circonscrite à une définition étroite, puisqu'elle est en constante redéfinition et en mouvement perpétuel tout au long de la vie d'une personne. Selon Bureau (2008), c'est la personne elle-même qui se définit et qui s'interprète dans sa sexualité.

Différentes situations sexologiques, telles les problématiques d'identité sexuelle, profitent de la thérapie existentielle (Bureau, 2010). Selon Bureau (2010), « la reprise de la vivacité [est possible] en donnant plus de place à la subjectivité qui constitue le principal objectif de cette personne en sexothérapie » (p.168). De ce fait, son authenticité et sa responsabilité augmentent. Sa façon d'être au monde et d'entrer en contact avec son existence est fondamentale à l'intervention (Bureau, 2010). Une compréhension plus articulée de soi comme être sexué, sexuel et érotique est encouragée par cet accompagnement sexuel. « La personne sexuellement saine pose son appartenance sexuelle dans ses limites » (Bureau, 2008, p.5). En ce sens, la thérapie incite la redécouverte de soi. L'intervention existentielle tente d'aider la personne à identifier ses besoins et ses angoisses afin de surpasser ses difficultés.

Conséquemment, la conceptualisation du diagnostic et des dysfonctions sexuelles ne peut être fait selon une catégorisation fermée ou suivant une classification stricte (Barker, 2011). De la même manière, il est inefficace d'intervenir auprès des personnes âgées en abordant uniquement la sexualité d'un point de vue de la fonctionnalité. Ce genre de démarche suppose qu'il existe une part de « normalité » dans la sexualité et que certains comportements sont pathologiques ou dysfonctionnels (Barker, 2011; Walker & Robinson, 2012). Or, la sexualité d'une personne se construit au sein de l'expérience individuelle et dans l'interprétation qu'elle fait de sa réalité (Walker & Robinson, 2012). Les problématiques sexuelles doivent donc être conceptualisées comme des réalités porteuses de sens, sur lesquelles il est possible de travailler (Barker, 2011). Les obstacles rencontrés dans la sexualité humaine peuvent alors être vus comme des symboles qui vont au-delà de la situation elle-même. Ils peuvent illustrer certaines représentations internes relatives à la définition ou aux perceptions de soi (Walker & Robinson, 2012). Les angoisses, les

anxiétés et les résistances individuelles sont aussi perceptibles au sein de ces problématiques (Bureau, 1994)

L'objectif principal de l'intervention sexologique basée sur l'approche humaniste est de tenter de déchiffrer les perceptions, les croyances, les idéaux et les attitudes qu'entretient la personne concernée (Walker & Robinson, 2012). Par la suite, il sera plus facile de l'aider à reconstruire ses différentes conceptions de la sexualité, de façon à ce qu'elles soient plus adaptées à ses besoins personnels et favorables à son bien-être psychologique. L'intervention doit également s'intéresser au volet interpersonnel tacite des problématiques traitées (Walker & Robinson, 2012). Selon cette approche, les problématiques sexologiques peuvent être causées par des conflits interpersonnels. En ce sens, l'intervention sexologique humaniste doit tenter de mettre en évidence les messages qu'envoient le corps et l'esprit à la personne impliquée, afin de les lui expliciter (Barker, 2011). Chaque individu possède la capacité de comprendre son expérience et de trouver des moyens de la vivre d'une façon plus optimale ou de surpasser les obstacles rencontrés (Walker & Robinson, 2012). Pour cette raison, l'intervention sexologique orientée autour d'un modèle humaniste croit à la capacité de prise en charge et au potentiel de changement que possède chaque personne (Barker, 2011; Walker & Robinson, 2012).

### 3.2.5. La valeur scientifique de l'approche humaniste

La valeur scientifique de l'approche humaniste, depuis son élaboration, a été souvent contestée. Sa structure et ses objectifs ont été qualifiés d'imprécis et non scientifiques (Sheldon & Kasser, 2001). Certaines critiques mentionnent le fait que l'actualisation de soi ne peut être un but concret, puisqu'elle représente une quête qui va au-delà de la personne elle-même (Garrison, 2001). D'autres ont déploré le fait que de porter une

attention exclusive à la subjectivité individuelle puisse empêcher d'arriver à un réel changement social (Lerner, 1986). Malgré tout, l'utilisation de cette approche a développé de nouvelles avenues pour l'étude de l'humain et cela a favorisé l'élaboration de méthodes inédites de psychothérapies (Sheldon & Kasser, 2001). Un intérêt marqué s'est emparé de cette approche dans les dernières années (Kleinplatz, 2012).

En contrepartie, Elkins (2009) a récemment tenté d'expliquer les raisons pour lesquelles l'approche humaniste aurait perdu de son influence au cours des dernières années. Ses résultats ont montré qu'elle serait incompatible avec les fondements de la psychologie contemporaine dominante. Le modèle médical y est grandement valorisé, il est à la base de la thérapie et du traitement. De même, elle ne cadrerait pas avec les idéologies conservatrices de la culture scientifique, installées depuis les années 1960. Cette vision de l'humain délaierait le volet subjectif du fonctionnement individuel et adopterait une perspective fonctionnelle et médicale de la psyché. Elkins (2009) croit que le plus grand danger serait que les générations futures de chercheurs se désintéressent de cette vision humaine. Malgré tout, l'approche humaniste reste pour lui une perspective révolutionnaire puisqu'elle «a le pouvoir de transformer les individus, les familles, les groupes, les organisations et même les cultures» (p.286). Elle soutient le développement individuel et encourage la prise en charge, l'émancipation et la réalisation de soi. Cela incite les individus à s'engager socialement et à s'impliquer dans leur réalité.

### 3.3. L'approche biographique

Pour se réaliser, se prendre en charge et s'émanciper, la réalisation biographique peut aussi être une démarche profitable. Faire la rétrospective de sa vie pour mettre en

perspective les différents événements qui se sont déroulés au cours de son existence permet de travailler son récit de vie (Gaucher, Ribes & Sagne, 2009). L'histoire de vie sexuelle d'une personne est garante du sens qu'elle accordera à sa sexualité future, il est alors possible de croire que sa modification puisse moduler les choix de comportements, les pensées ou les attitudes d'une personne à l'égard de sa sexualité âgée. Guillemot (2010) a d'ailleurs montré que le fait de revivre son existence au travers du récit de vie permet de mettre en place des stratégies afin de réagir lors du processus de vieillissement général. Il est alors légitime de penser que ce résultat puisse être généralisable à la sexualité humaine.

### 3.3.1. Mise en contexte

Au cours de l'histoire, l'utilisation de l'information biographique s'est beaucoup modifiée. Au départ, les premières collectes de données biographiques servaient principalement à amasser de l'information pour dresser des portraits précis des modes de vie des acteurs sociaux (Niewiadomski, 2008). Selon Giami (2000), les récits sexuels sont « irremplaçables pour la compréhension en profondeur et en détails de la vie sexuelle, des valeurs et des modes de vie d'une époque et d'une culture en même temps que de la singularité de chaque expérience » (p.2). Il fallut plusieurs années avant que ces techniques soient converties en récit de vie par la sociologie (Niewiadomski, 2008). Pour cet auteur, le passage d'une société « traditionnelle » à une société « postmoderne » puis « hypermoderne » a engendré plusieurs changements qui ont participé à l'augmentation graduelle de l'intérêt pour le récit de vie. Par exemple, les individus ont dû apprendre à conjuguer singularité et conformité, deux valeurs fortement véhiculées par les sociétés « hypermodernes », dans un contexte où les référents sociaux stables se faisaient de plus en plus rares. Dans ce contexte, Niewiadomski (2008) soutient que l'engouement pour le récit de vie des années 1970 est tout à fait justifié, puisque les individus seraient en quête perpétuelle de sens et de

repères identitaires concrets. Or, il a été montré antérieurement que cette situation est d'autant plus vraie pour les personnes âgées, qui vivent plusieurs événements propices à la remise en question.

Les réalisations biographiques, les accomplissements narratifs, les histoires de vie ou les récits de vie sont des termes qui seront utilisés alternativement dans ce travail. Ils désigneront un même concept, c'est-à-dire l'action d'exposer son histoire de vie et de relater les différents souvenirs relatifs à certains événements de son passé. Burrick (2010) définit le récit de vie comme «une méthode qualitative congruente pour appréhender le sens des phénomènes humains à travers leurs temporalités, tels la construction identitaire individuelle, les trajectoires sociales, les changements culturels, etc.» (p.7). Guillemot (2010) mentionne que le récit de vie permet « d'utiliser son passé pour cristalliser les dimensions importantes de sa personne et pour faire face aux questions existentielles de fin de vie » (p.349). Selon Giami (2000) la définition du récit de vie est différente selon le domaine dans lequel il est utilisé. En psychanalyse par exemple, les événements sont considérés comme étant imbriqués l'un dans l'autre. À l'inverse, d'autres domaines voient l'histoire personnelle comme une succession d'événements distincts qui montrent des corrélations plus ou moins fortes entre eux.

### 3.3.2. Le récit de vie en gérontologie

Un intérêt pour la rédaction de l'histoire de vie se manifeste chez les personnes âgées depuis quelques années (Guillemot, 2010). Il arrive que le vieillissement provoque le besoin de réparer ou de flatter son égo personnel. De même, le désir de partager, de transmettre et de témoigner de son existence peut se faire sentir. L'espoir de ne pas être oublié peut également motiver l'envie d'écrire l'histoire de sa vie (Guillemot,

2010). L'utilisation du récit de vie en gérontologie est bien documentée et les effets positifs que cela procure sont bien reconnus. Qu'il s'agisse d'accompagner la personne dans sa quête identitaire que le vieillissement active, de la guider dans son désir de donner un sens plus profond à son existence ou de l'aider à traverser certaines situations plus problématiques, le récit de vie est fréquemment utilisé auprès des personnes du troisième âge. Gardner et Poole (2009) mentionnent même que l'intervention par le récit de vie multiplie les possibilités d'intervention dans le domaine gérontologique.

En psychologie, les effets des récits de vie sur la dépression sont bien connus et souvent considérés comme équivalents à la thérapie cognitivo-comportementale (Lopes, Gonçalves, Machado, Sinai, Bento & Salgado, 2014). Bohlmeijer, Valenkamp, Westerhof, Smit et Cuijpers (2005) ont d'ailleurs prouvé la pertinence de son utilisation auprès de personnes âgées aux prises avec des symptômes de dépression. Les résultats ont montré que son utilisation peut offrir une bonne alternative à l'intervention thérapeutique ainsi qu'un bon potentiel préventif dans quatre situations précises :

1. La personne ressent un sentiment de vide quant à son existence et souhaite trouver un sens aux pertes qui se multiplient dans sa vie;
2. Elle souhaite donner un sens plus profond aux événements de son passé, de son présent et de son futur;
3. Son histoire de vie manque de cohérence;
4. Elle espère se réconcilier avec elle-même ainsi qu'avec son parcours de vie.

Ce genre d'intervention peut également permettre aux personnes âgées qui ont de la difficulté à verbaliser leurs sentiments à arriver à mieux le faire. Korte, Bohlmeijer, Cappeliez, Smit et Westerhof (2012) ont refait le même genre d'étude et ont montré que l'intervention par le récit de vie est efficace pour réduire les symptômes de dépression, pour diminuer l'anxiété et pour encourager la santé psychologie des

personnes âgées, surtout en début de maladie. Ces résultats ont été remarqués à la suite de l'intervention et jusqu'à neuf mois après le traitement. Selon ces auteurs, l'intervention a été plus profitable aux personnes extraverties et à celle qui y voyait une opportunité pour diminuer l'ennui.

Gardner et Poole (2009) ont montré que l'emploi du récit de vie pouvait également être utile auprès des personnes âgées aux prises avec des problèmes de dépendances. Selon leurs résultats, la thérapie narrative peut les aider à diminuer ou à arrêter leur consommation de substances. Ils avancent le fait que d'échanger et de recréer conjointement l'histoire permet aux participants de modifier leurs souvenirs et ainsi, de changer le regard qu'ils portent sur leur réalité. Morgan, Brosi et Brosi (2011) ont poussé la réflexion plus loin pour conclure que des mécanismes précis encouragent le succès de ce genre d'intervention. D'une part, le fait de raconter son récit de vie permet au participant d'externaliser sa problématique et de réaliser que le problème ne fait pas partie de lui et qu'il n'est pas causé par ses défauts personnels. D'autre part, le fait de se remémorer des résultats uniques, c'est-à-dire les situations dans lesquelles la substance n'a pas mené la personne à perdre le contrôle, l'incite à réaliser qu'elle est capable de maîtriser sa dépendance. Cela lui consent le développement de nouveaux récits, la réduction de la honte relative à sa dépendance et le changement de sa perspective de la situation. Par la suite, la personne peut développer de nouvelles perceptions au sujet de sa personne et se prendre en charge par la résolution de sa problématique, désormais plus claire.

Plusieurs autres travaux au sujet du récit de vie ont été réalisés dans le domaine gériatrique. Par exemple, les récits de personnes retraitées sont souvent étudiés pour comprendre les possibilités de découverte de soi à cette étape de la vie (Jonssons, Josephsson & Kielhofner, 2001; 2000). De même, ils peuvent être utilisés

dans le domaine de la santé pour prévenir les conséquences occasionnées par le diagnostic d'une grave maladie, comme le cancer (Petersen, Bull, Propst, Dettinger & Detwiler, 2005). De façon générale, il semble que cet outil soit très approprié pour intervenir à cet âge de la vie (Gaucher, Ribes & Sagne, 2009).

### 3.3.3. Le récit de vie sexuelle

L'utilisation du récit de vie en sexologie est moins répandue que dans le domaine gériatrique. Un des premiers sexologues à avoir travaillé avec le récit de vie sexuelle est Alfred Kinsey dans le cadre de son enquête sur les comportements sexuels (Kinsey, Pomeroy & Martin, 1948). Il s'est intéressé à la neutralité, la confidentialité et la sympathie envers le participant (Giami, 2000). D'autres domaines se sont également intéressés aux récits sexuels. Par exemple, certaines études anthropologiques ont permis de mieux comprendre la culture sexuelle de différentes populations, comme celle des Sambias de la Papouasie (Herdt, 1987). Malgré le fait que les études effectuées dans ce domaine ne visaient pas l'intervention, il semble qu'elles aient permis aux participants d'atteindre un mieux-être (Herdt & Stoller, 1990). En sociologie, les travaux effectués au sujet des récits sexuels accordent une grande importance à la fonction sociale des histoires sexuelles (Plummer, 1995). Dorais (1991) a par exemple questionné la carrière sexuelle de plusieurs hommes afin de dresser un portrait de la masculinité et en comprendre le développement au cours de la vie. Son ouvrage confère à la sexualité des hommes une grande valeur symbolique acquise en partie par la socialisation primaire. Puis, les expériences de l'âge adulte modulent la carrière sexuelle unique des hommes. Plus récemment, Kogan et Gale (1997) ont étudié le déroulement des thérapies de couples basées sur la thérapie narrative. Ils ont pu montrer que l'interaction entre le thérapeute et ses clients, incite le couple à se distancier de sa compréhension de sa réalité, de créer de nouvelles perspectives relatives à la relation et de surpasser ses problématiques.

La psychologie sociale étudie plutôt la formation identitaire au travers de la réalisation biographique. Par exemple, Schrock et Reid (2006) ont étudié les récits de vie sexuelle de transsexuels afin de comprendre de quelle manière leur passé sexuel avait été construit et comment ils avaient accompli leur identité personnelle. Ces auteurs mentionnent que ces personnes sont souvent motivées par le travail narratif, puisqu'elles peuvent grandement bénéficier de ses effets. L'intervention par le récit de vie leur permet d'ajuster leur histoire de vie sexuelle et d'en augmenter la cohérence. Cela favorise également un travail de négociation de l'identité personnelle, afin d'y impliquer les scripts sexuels de genre et les discours culturels.

En se basant sur des hypothèses similaires, Hall (2013) croit que ce genre d'intervention peut profiter aux femmes lesbiennes, aux hommes homosexuels ainsi qu'aux transsexuels qui peuvent être submergés de réflexions relatives à leur quête identitaire. L'intervention de couple destinée aux femmes lesbiennes profite grandement de l'intervention biographique. Hall (2013) mentionne que le travail narratif permet d'identifier les mythes culturels négatifs véhiculés à leur sujet. Des histoires alternatives peuvent être également ajoutées au répertoire sexuel de ces femmes. De cette façon, elles se sentent moins marginalisées ou stigmatisées et qu'elles arrivent à un plus grand épanouissement personnel et de couple. En changeant les souvenirs qu'elles utilisent pour comprendre leurs relations et valoriser leurs unions, il est plus facile pour le thérapeute d'aider la personne à progresser vers un meilleur épanouissement personnel et une meilleure qualité de vie. À titre d'exemple, Hall (2013) mentionne que les femmes lesbiennes, comme plusieurs populations marginalisées, cultivent souvent un souvenir magique de leurs rencontres et entretiennent l'espoir d'être à l'abri de la rupture. Or, celles qui n'arrivent pas à atteindre cet idéal peuvent se sentir encore plus stigmatisées et vivre de violents échecs. Il peut alors être utile pour un thérapeute de les aider à normaliser des scénarios de relations positives qui ne sont que transitoires ou de courte durée.

Les récits sexuels contribuent également à mieux comprendre les réalités sexologiques de différentes populations. Grâce au récit sexuel, Klaeson, Sandell et Berterö (2012) ont récemment tenté de mieux saisir comment des hommes expérimentent leur sexualité à la suite d'un cancer de la prostate. L'étude a permis de comprendre que ces hommes ressentent souvent le sentiment que l'élixir de vie leur a été volé et que cela menace leur intimité. Ils sentent que quelque chose n'existe plus et qu'il devient difficile de prouver leur virilité dans cette situation. Selon les auteurs, cela affecte grandement leur identité personnelle. De la même manière, Suen (2012) a tenté de mieux comprendre la réalité d'hommes homosexuels âgés et célibataires. Son objectif était d'arriver à mieux comprendre la manière qu'ont ces hommes de s'expliquer ou d'interpréter leur vie au cours du vieillissement. Il a remarqué que certains des participants rencontrés ont réussi à redéfinir et à renverser quelques-unes des conceptions sociales de façon créative afin de les intégrer à leur récit et de revendiquer leur droit à la sexualité. Pour cet auteur, le récit de vie peut répondre au besoin des hommes âgés homosexuels de se définir au sein de la structure sociale.

Le récit de vie sexuelle est bénéfique pour comprendre la culture sexuelle de différentes populations, pour aider les participants à atteindre un sentiment de bien-être et pour aider les couples à surpasser leurs difficultés. Il encourage la formation identitaire comme être sexué et permet de négocier l'inclusion des scripts sexuels de genre et les discours culturels relatifs à la sexualité à la définition de soi. Il soutient la formation d'une définition individuelle de soi comme être sexué, en considérant la structure sociale. En définitive, il permet une meilleure connaissance et une compréhension plus approfondie de soi et génère une cohérence interne supérieure. Le récit de vie sexuelle semble donc être adéquat pour stimuler la réalisation de soi comme être sexué et la QVS.

### 3.3.4. Les forces et les limites de cette approche

L'approche biographique semble être une avenue très prometteuse dans un contexte d'intervention sexologique auprès des hommes âgés. Son utilisation a permis de générer plusieurs résultats positifs dans d'autres disciplines. La plus grande force de l'approche biographique réside dans son efficacité à soutenir la production de l'action ou l'atteinte d'objectifs précis (de Gaulejac, 2008; Niewiadomski, 2008). Le récit de vie permet aussi de clarifier les différents éléments questionnés lors de crises identitaires (Guillemot, 2010). Qui plus est, son utilisation à l'avantage d'être moins coûteuse que d'autres approches, voire la psychanalyse, et elle permet de donner une vue d'ensemble des problématiques traitées. En fait, de Gaulejac (2008) va même jusqu'à affirmer qu'elle *fonctionne toute seule*. La relation directe entre l'intervenant et l'apprenant favorise une intervention adaptée aux besoins individuels, ce qui permet la prise en compte de la subjectivité individuelle. Cette approche s'adresse directement aux perceptions et au sens qu'accordent les participants aux différents éléments traités. De plus, les participants disent généralement beaucoup apprécier l'outil (de Gaulejac, 2008). Globalement, l'utilisation de ce type d'intervention favorise la prise en compte des différents facteurs associés aux succès des apprentissages et des programmes d'intervention. Il est possible d'optimiser son efficacité en utilisant des outils spécifiques, comme le calendrier ou les points de repère événementiels (Carey, Carey, Maisto, Gordon & Weinhard, 2001). Ces outils favorisent le rappel des événements en mémoire épisodique. Il est toutefois important de mentionner que cette démarche augmente la présence de subjectivité et favorise la rationalisation, la compréhension intellectuelle et peut même accentuer l'évitement de la dimension émotionnelle (Giami, 2000). L'utilisation du travail biographique pour traiter des problématiques plus complexes qui sont généralement traitées en thérapie n'est pas recommandée (de Gaulejac & Legrand, 2008).

### 3.4. Le projet personnel de vie sexuelle

Le travail de son histoire de vie rend possible pour la personne âgée d'élaborer un nouveau projet personnel de vie sexuelle visant l'atteindre de nouvelles avenues dans le cadre de sa sexualité. Dupras et Viens (2008) soutiennent d'ailleurs que l'éducation à la sexualité doit passer en partie par la réalisation de soi. La réalisation de soi se définit comme le plaisir d'apprendre et de se cultiver, de réaliser ses rêves et ses projets et d'atteindre ses buts (Dupras & Viens, 2008). La réalisation de soi facilite l'atteinte du bonheur sexuel. Étant essentielles à une démarche éducative complète, la recherche d'un projet personnel de vie sexuelle et la mise en place de buts personnels peuvent être d'autres manières d'aider la personne vieillissante à s'actualiser.

#### 3.4.1. Mise en contexte

Au cours des dernières années, plusieurs études, programmes d'interventions ou thérapies ont utilisé l'approche de buts personnels comme cadres de projets. Dans le domaine des sciences sociales, cette approche est devenue incontournable, puisque les interventions s'en inspirant ont généré des résultats concrets très positifs auprès de populations variées (Dubé, Lapierre, Bouffard & Labelle, 2000; McGregos & Little, 1998; Prenda & Lachman, 2001; Laguardia & Ryan, 2000; Tuominen-Soinia, Salmela-Arob & Niemivirta, 2011). Ses fondements ont pris racine dans un amalgame d'éléments provenant de disciplines différentes (Emmons, 1997). Elle est un croisement entre la psychologie de la personnalité et la psychologie de la motivation. L'approche de buts personnels s'inspire également de la théorie de l'autorégulation et de la théorie existentielle. De nos jours, cette approche est utilisée dans différents domaines : l'éducation, la gérontologie, les milieux organisationnels, l'ergothérapie, le travail social et dans le domaine des sports. Guillaume (2009)

mentionne que la notion de *projet* détient une place centrale dans les interventions sociales actuelles. Ce genre d'intervention amène le participant à identifier les ressources qui sont fondamentales à sa quête et à reconnaître les efforts qu'il doit faire pour réaliser son projet personnel.

La poursuite de buts personnels est l'association entre le futur et les caractéristiques psychologiques du présent. Ainsi, les interventions basées sur cette approche tentent d'amener les participants à anticiper et à organiser leur futur. D'après Bouffard, Dubé, Lapierre et Bastin (1996), il s'agit de conscientiser leurs aspirations, leurs préoccupations ou leurs projections de soi afin d'en tirer profit dans la réalité. L'approche par les buts personnels s'intéresse également à la croyance en la capacité de réalisation de projets, c'est-à-dire à la croyance que possède une personne en sa capacité à atteindre certains objectifs. De manière générale, l'attitude à l'égard du futur et à l'égard de ses capacités à atteindre des objectifs est un élément qui peut avoir une influence marquée sur la motivation à l'action (Bouffard, Dubé, Lapierre & Bastin, 1996).

#### 3.4.2. L'approche de buts personnels en gérontologie

En gérontologie, l'approche de buts personnels est abondamment utilisée. Plusieurs programmes ont été élaborés sur ses fondements. L'étude de la motivation à l'action dans la poursuite de buts personnels met en évidence son efficacité et les mécanismes d'actions propres aux interventions en découlant. De ces travaux, des exemples seront ici explicités.

Plusieurs travaux effectués à ce sujet montrent qu'il existe un lien direct entre la poursuite de buts personnels et le bien-être psychologique. Dubé, Lapierre, Bouffard et Alain (2010) ont élaboré un programme de gestion de projets personnels destiné aux personnes d'âge avancé. Leurs objectifs étaient de soutenir les capacités de résilience et d'améliorer le bien-être psychologique des retraités en misant sur la poursuite de buts personnels. Cette étude démontre que le programme favorise l'augmentation du bonheur, du sens à la vie, du sentiment de compétence, de la sérénité et des habiletés propices à la poursuite de buts des participants, ce qui favorise la réduction du niveau de détresse. Dubé, Bouffard, Lapierre et Alain (2005) ont bâti le même genre de programme pour des retraités âgés de 50 à 65 ans. L'objectif était d'améliorer le bien-être psychologique et la santé mentale des participants, en faisant la promotion de l'approche par les buts personnels. Conséquemment, les participants ont été encouragés et guidés dans l'expression, la planification et la réalisation de projets personnels. Suite à l'intervention, les participants du groupe expérimental avaient acquis un plus grand bien-être que ceux du groupe contrôle. Qui plus est, les résultats de l'intervention se sont prolongés dans le temps. Les auteurs ont ainsi observé que l'intervention fondée sur l'accomplissement de buts personnels s'avère encourageante pour les participants âgés. L'intervention valide la démarche de leurs buts personnels et appuie la réalisation de leur projet de retraite. Ils soutiennent qu'il est possible d'apprendre aux participants âgés à utiliser ce type de processus afin d'atteindre un mieux-être psychologique.

Certaines études ont tenté de mettre en évidence les caractéristiques individuelles qui peuvent influencer la poursuite de buts personnels chez les personnes âgées. Altintas et Guerrien (2012) ont trouvé que des profils motivationnels étaient davantage associés au bien-être psychologique à un âge avancé. Ils se sont intéressés à la motivation autodéterminée, c'est-à-dire une motivation garante d'une liberté de choix

en regard du comportement visé. La motivation non autodéterminée fait référence à l'accomplissement d'un comportement dû à des pressions internes, comme la culpabilité, ou des pressions externes, comme les pressions sociales. Ils se sont également intéressés à l'amotivation apparentée à une absence de motivation. Selon leurs résultats, les personnes âgées à fort niveau de motivation autodéterminée, conséquemment à faible amotivation, présentent un avantage relativement à l'atteinte de buts personnels, capable de déployer un plus grand bien-être psychologique. La motivation autodéterminée a donc des effets affectifs, cognitifs et comportementaux chez les aînés.

Une autre étude de Bouffard, Dubé, Lapierre et Bastin (1996) montre que la croyance en la capacité de réaliser des projets est modulée par des variables très précises. Ce concept peut être comparé au sentiment personnel d'auto-efficacité. Leur intervention visait à promouvoir le bien-être subjectif des femmes âgées. Selon leurs résultats, le niveau d'autonomie psychologique peut grandement moduler la croyance en la capacité de réaliser des projets. L'autonomie psychologique définit le niveau de contrôle décisionnel et comportemental que possède une personne. Elle influence la dynamique de l'individu, ses capacités individuelles et ses habiletés d'intégration sociale (Dubé, Lamy, Lalande, Lapierre & Alain, 1990). Les auteurs concluent qu'une personne plus autonome psychologiquement est plus susceptible de faire des plans orientés vers le futur, de se préoccuper de son entourage et d'accéder à un plus grand épanouissement personnel. De plus, les chercheurs ont remarqué que l'interaction entre le milieu de vie et l'estime de soi peut avoir une influence sur la croyance en la réalisation de projets. En ce sens, l'autonomie psychologique et l'interaction entre le milieu de vie et l'estime de soi leur apparaissent être des variables déterminantes de croyance en la capacité de réaliser des projets. Or, ces résultats fournissent des éléments nouveaux à la compréhension du fonctionnement de l'intervention basée sur la poursuite de buts personnels. Pour ces auteurs, il est

important de mesurer la motivation initiale des participants, de supporter la gestion des difficultés relatives à la réalisation des buts, de porter attention aux pensées irrationnelles fragilisant la poursuite de buts, de centrer ces buts sur les intérêts des participants, d'accorder de l'importance aux différentes étapes de l'intervention (élaboration, planification, poursuite) et d'allonger la période de persévérance.

#### 3.4.3. L'approche de buts personnels en sexologie

L'approche de buts personnels a également inspiré la recherche sexologique. Par ailleurs, son utilisation est moins répandue qu'en gérontologie. Des travaux ont mis en évidence l'influence de la motivation et des buts personnels sur la sexualité et le bien-être psychologique. Kelly, Zimmer-Gembeck et Boislard-P (2012) ont montré que les objectifs relatifs aux rencontres intimes et amoureuses (*dating goals*) des jeunes adolescents et des jeunes adultes influencent considérablement leur bien-être personnel. Conséquemment, lorsque les buts relatifs à l'intimité, à l'identité et à la sexualité sont cohérents avec les comportements réels, la satisfaction personnelle est accrue. De la même façon, lorsque le nombre de buts relatifs à l'identité et à l'intimité est élevé, la satisfaction personnelle peut augmenter.

D'autres études ont tenté de mieux saisir l'influence des systèmes motivationnels sur la poursuite de buts personnels relatifs à la sexualité. Par exemple, Impett, Gordon, Kogan, Oveis, Gable et Keltner (2010) ont tenté de mettre en évidence comment la théorie de la motivation d'évitement ou à la motivation d'approche pouvaient prédire la satisfaction conjugale à court et à long terme. Dans cette étude, la motivation d'évitement est associée à la mise en place de buts permettant d'éviter des expériences négatives, des désagréments ou des conflits. À l'inverse, la motivation d'approche s'apparente à la mise en place de buts orientés vers la poursuite

d'expériences positives au sein de la relation (p.ex. : amusement ou croissance personnelle). Selon leurs résultats, les participants qui ont de buts personnels motivés par l'approche se décrivent souvent comme plus satisfaits au sein de leur relation de couple, à court et à long terme. Cet effet est stimulé si les deux partenaires cultivent le même profil motivationnel. Ce contexte pousse les partenaires à vivre plus d'émotions positives et encourage la satisfaction conjugale et la proximité affective. À l'inverse, les personnes qui ont de buts personnels qui visent l'évitement ressentent généralement moins de satisfaction relationnelle. Les chercheurs ont montré que la qualité de la réponse aux besoins du partenaire est également corrélée à la nature de buts personnels. Concrètement, une personne qui cultive des buts d'approche peut davantage se préoccuper des besoins de son partenaire.

L'attachement est un autre élément qui peut avoir une influence sur les buts personnels relatifs à la sexualité. À ce sujet, Birnbaum (2010) a tenté de mettre en évidence les processus qui expliquent comment les systèmes motivationnels associés la relation sexuelle et à l'attachement s'influencent mutuellement à différentes étapes de la relation. D'une part, les envies et les pulsions sexuelles stimulent le besoin d'être physiquement et intimement proche de son partenaire, ce qui soutient le développement de l'attachement. D'autre part, l'attachement peut influencer le processus sexuel, puisqu'il est un élément déterminant des comportements sociaux et des attentes relatives à la relation amoureuse. En interagissant, ces deux systèmes guident la personne vers l'atteinte de ses différents buts personnels, ils influencent ses choix relatifs à ses objectifs individuels. De cette façon, ils modulent la qualité et la stabilité de sa relation de couple. Par exemple, une personne qui connaît un attachement anxieux sera davantage affectée par la fluctuation des relations sexuelles quotidiennes et pourra développer des objectifs sexuels et affectifs qui compenseront son besoin de proximité émotionnelle au sein du couple. Dans ce cas, la sexualité et le désir sexuel deviennent des moyens de réagir aux contraintes relationnelles

influencées par la nature de l'attachement. Or, ces résultats montrent qu'ils existent des processus sous-jacents à la mise en place de buts personnels et à la prise de décision dans le cadre d'une relation intime. La sexualité devient une manière de faire face aux menaces ressenties au sein de l'union.

D'autres travaux sexologiques expliquent de quelles manières certaines problématiques sexologiques pouvaient influencer le système motivationnel des individus et ainsi modifier les buts personnels (Dewitte, Van Lankveld & Crombez, 2010). Plus précisément, ces chercheurs ont exploré les raisons pour lesquelles certaines femmes avec une dyspareunie choisissaient de continuer à avoir des relations sexuelles avec pénétration malgré la douleur. Ils ont aussi voulu élucider de quelle manière elles en parvenaient à changer leurs buts personnels relatifs à la sexualité. Selon leurs résultats, les femmes avec une dyspareunie peuvent modifier leur conceptualisation de la relation sexuelle, en cessant de la concevoir comme un but à part entière, mais la percevant plutôt comme un moyen de trouver une proximité affective. Elles peuvent aussi se représenter la sexualité comme un moyen de satisfaire et d'éviter la frustration potentielle de leur partenaire lorsqu'elles refusent d'avoir une relation sexuelle. Elles peuvent aussi continuer à s'engager dans des relations sexuelles malgré la douleur afin de maintenir leur image idéale de la femme. Les auteurs croient que le fait de communiquer la douleur au partenaire peut aussi être la quête d'une proximité affective, d'empathie et d'attention. Lorsque la réponse du conjoint n'est pas adéquate, la problématique risque de se prolonger. Le système de buts des femmes atteintes de dyspareunie se modifie et s'oriente vers l'évitement de conséquences négatives et la recherche de sympathie. Ceci étant dit, il leur apparaît important de considérer les motivations à l'intimité affective des participants lors d'interventions sexologiques.

La théorie de la détermination de soi a également étudié les différents processus présents dans les relations intimes (LaGuardia & Patrick, 2008). Cette théorie a des similarités avec l'approche par les buts personnels, puisqu'elle s'intéresse à la croissance personnelle, à la nécessité innée de combler les besoins psychologiques fondamentaux et à la motivation personnelle des individus (Deci & Ryan, 2000). Le concept d'autodétermination, central à cette théorie, définit la capacité individuelle à se réaliser et à répondre aux besoins psychologiques fondamentaux d'autonomie, de compétence et d'affiliation interpersonnelle. Il module la croissance personnelle, l'intégrité et le bien-être. L'autodétermination influence les systèmes motivationnels et par le fait même, module différentes variables, entre autres les comportements, au sein des relations intimes.

Des travaux réalisés dans le domaine sexologique ont montré que des résultats trouvés dans d'autres domaines peuvent être généralisables à la sexualité humaine (Impett, Gordon, Kogan, Oveis, Gable & Keltner, 2010; Kelly, Zimmer-Gembeck & Boislard-P, 2012; LaGuardia & Patrick, 2008). En effet, les buts personnels relatifs à la sexualité ont une influence similaire sur le bien-être psychologique. Les systèmes motivationnels sexuels et affectifs s'influencent mutuellement et modulent la relation intime, au même titre que ceux d'autres sphères de la réalité humaine (Dewitte, Van Lankveld & Crombez, 2010; Birnbaum, Mikulincer, & Austerlitz, 2013). Considérant certaines problématiques relatives à la sexualité, il est possible que ces données soient tantôt des instruments, tantôt des résultats du système motivationnel. Le même phénomène se retrouve à l'analyse de problématiques non sexologiques, parmi elles la dépression. Or, ces multiples connaissances élargissent le champ de compréhension du fonctionnement sexuel et relationnel de façon générale et envisagent une vision holistique de l'intervention sexologique. D'autres domaines utilisent également l'approche de buts personnels comme fondement pour leurs projets. Par exemple, l'éducation, l'ergothérapie, le travail social et le monde du sport sont des domaines

dans lesquels ce type d'approche a déjà été utilisée (Bouffard, Bastin, Lapierre & Dubé, 1996; 2001; McGregos & Little, 1998). Cet enthousiasme n'est pas surprenant puisque les effets bénéfiques sont très bien documentés.

#### 3.4.4. Les forces et les limites de cette approche

Dans la littérature, un large consensus existe quant à l'influence positive de buts personnels sur le bien-être psychologique. Bouffard, Dubé, Lapierre et Bastin (1996) ont montré que l'intervention orientée vers la poursuite de buts personnels a des résultats bénéfiques prometteurs sur la santé psychologique. De la même manière, Dubé, Lapierre, Bouffard et Labelle (2000) mentionnent que la mise en place de buts personnels et la réalisation des ambitions personnelles sont nécessaires au bien-être psychologique, au fonctionnement individuel, à la qualité de la vie générale, à la santé mentale ainsi qu'au traitement de troubles variés. Considérant le fort potentiel de ce genre d'interventions, plusieurs programmes visant la qualité de vie générale des personnes vieillissantes utilisent cette approche comme base à l'élaboration de leurs interventions (Dubé, Bouffard, Lapierre & Alain, 2005; Dubé, Lapierre, Bouffard & Labelle, 2000).

Il est toutefois important de mentionner que certains facteurs peuvent moduler la poursuite de buts personnels. Un des paramètres importants à considérer est le type de buts convoités. À ce sujet, Kasser et Ryan (1996) ont montré qu'il existait une différence significative entre la poursuite de buts extrinsèques et la poursuite de buts intrinsèques par rapport aux bénéfices encourus à la suite de la poursuite de buts personnels. Dans cette étude, les buts intrinsèques sont décrits comme des buts qui favorisent l'actualisation de soi, la croissance personnelle et qui comblent des besoins psychologiques fondamentaux. Les buts extrinsèques sont, quant à eux, généralement

orientés vers la reconnaissance d'autrui et vers les récompenses extérieures. Or, les résultats de leur étude ont montré que la poursuite de buts intrinsèques est positivement associée au bien-être psychologique. De même, la mise en place de buts personnels diminue le risque de ressentir de la détresse psychologique. Bouffard, Bastin, Lapierre et Dubé (2001) ont aussi montré que lorsque les buts étaient concordants avec les besoins psychologiques fondamentaux, il était plus facile pour les participants d'atteindre leurs objectifs. À l'inverse, la poursuite de buts extrinsèques est associée à des effets négatifs sur la santé psychologique. Plusieurs autres facteurs ont été reconnus comme optimisant la poursuite de buts personnels. Par exemple, le sentiment d'auto-efficacité<sup>11</sup> peut également moduler l'atteinte de buts personnels et ainsi influencer l'impact de ce genre d'intervention sur la satisfaction de vie des personnes âgées (Gana, Klein, Saada & Trouillet, 2013). De même, le niveau d'engagement personnel envers la démarche, un rythme progressif dans le cheminement, l'appui de l'entourage et l'utilisation de stratégies comme l'auto-observation peuvent améliorer le progrès. Prenda et Lachman (2001) ont relevé que le fait de posséder les ressources adéquates, d'être satisfait de la vie et de posséder un sentiment de contrôle sont des caractéristiques qui peuvent faciliter l'utilisation de la planification future.

L'approche par les buts personnels présente des avantages notables. Certaines études ont toutefois montré que les interventions basées sur les buts personnels étaient généralement plus efficaces chez des populations bien précises. En effet, West et Thorn (2001) et West, Welch, et Thorn (2001) ont montré qu'elles pouvaient être plus avantageuses pour des populations plus jeunes. West, Thorn et Bagwell (2003) ont tenté de réfuter ces résultats. Leur hypothèse suppose que les études précédentes ne

---

<sup>11</sup> L'auto-efficacité se définit comme la croyance que possède un individu en ses capacités à réaliser un comportement donné dans une situation précise (Rostosky, Dekhtyar, Cupp & Anderman, 2008).

disposaient pas des conditions optimales pour favoriser le succès des participants âgés. Dans ces études, les buts étaient fixés par les expérimentateurs, ils n'étaient pas personnalisés et avantageaient les populations plus jeunes. Leurs résultats ont montré que les deux groupes (participants âgés et participants jeunes) ont bénéficié d'une amélioration de leurs performances lorsque les buts étaient préétablis par les premiers concernés. Peu de changements ont été remarqués pour le groupe contrôle (aucune élaboration de buts). Les résultats ont donc été plus significatifs dans la condition de buts moins difficiles à atteindre, et ce, particulièrement pour les participants plus âgés. Ces résultats ont confirmé l'hypothèse selon laquelle les croyances explicites et implicites que possèdent les personnes âgées à propos de leurs capacités à réaliser une tâche peuvent influencer l'aboutissement de ce type d'intervention. De même, leur étude a démontré que les plus jeunes et les plus vieux ne cheminent pas de la même manière vers l'atteinte de leurs buts personnels (McGregos & Little, 1998). Chez les plus jeunes, le sentiment d'efficacité et le sentiment d'intégrité sont tous deux associés au bien-être psychologique subjectif dans la poursuite de buts. Par contre, chez les participants plus âgés, l'intégrité reste un facteur déterminant du bien-être psychologique, mais l'efficacité n'y est plus associée. Les auteurs expliquent ce phénomène en mentionnant que les personnes vieillissantes gagnent peut-être en lucidité relativement au phénomène illusoire de l'efficacité. Ils supposent aussi que ces personnes accordent peut-être plus d'importance au sens que possède leur histoire de vie que les populations plus jeunes. Ainsi, lors du vieillissement, l'efficacité posséderait une place moins importante dans l'atteinte du bonheur individuel.

### 3.5. Application du cadre conceptuel

Les fondements de l'intervention biographique font incontestablement échos à l'approche humaniste. L'intervention biographique place l'individu au centre de son existence capable d'autodétermination. De la créativité individuelle au désir humain

de cohérence interne, la réalisation biographique documente la découverte de soi. Il est ainsi possible de croire que cette intervention est très pertinente pour accompagner des hommes âgés de plus de 65 ans dans leur quête identitaire et sexuelle (Bouffard, Bastin, Lapierre & Dubé, 2001). D'un point de vue humaniste, l'utilisation du récit de vie aide le participant à mieux comprendre de quelle manière il conceptualise subjectivement sa sexualité. Cette démarche l'encourage à développer une définition plus complète et plus unifiée de son être sexué. De même, elle l'encourage à se projeter vers l'avenir et atteindre une pleine actualisation de soi, puisqu'elle favorise sa croissance et son épanouissement personnel. De cette façon, il peut surpasser les obstacles de son parcours de vie en se prenant en charge et en actualisant son potentiel de changement.

Il est ainsi possible de croire que les angoisses sexologiques générées par le vieillissement peuvent être travaillées grâce aux réflexions du récit de vie. Cette intervention offre la possibilité aux hommes de réfléchir aux changements occasionnés par le vieillissement dans un contexte global de parcours de vie et de développement sexuel. Les scénarios de rechanges, les repères identitaires concrets et les motivations pour le futur ont la possibilité d'être enrichis par les souvenirs passés. L'intégration des différents éléments de l'histoire sexuelle en un tout cohérent peut faciliter la redécouverte de son être sexué vieillissant.

Il est alors possible de croire que des mouvements au sein du projet de vie sexuelle peuvent être stimulés par la narration de l'histoire de vie. L'examen des buts personnels des participants distinguerait-il l'influence de l'intervention biographique? Globalement, les caractéristiques de cette intervention sont d'accompagner les participants afin de/d' :

1. Mettre en place des conditions narratives capables de créer les possibilités d'une plus grande QVS;
2. Accroître la représentation d'affects positifs relatifs à leur sexualité;
3. D'accéder à un sens de soi sexué, complet et intégré.

Selon les prémisses de ce cadre conceptuel, certaines pistes de réflexions et de questionnements s'imposent. D'une part, la possibilité d'actualisation de soi dans une société hypermoderne se questionne : l'homme âgé moderne est-il disposé à atteindre une pleine actualisation de soi et une croissance personnelle dans le cadre de sa sexualité. L'expression ou l'objectivation du vécu sexuel sous la forme d'idées et d'actions peut-elle accompagner le participant dans son développement sexuel? Si tel est le cas, quelles variables sont impliquées dans ce genre de processus? Quels mécanismes faut-il mettre en place pour optimiser l'intervention biographique et atteindre les résultats escomptés? Le travail narratif de l'histoire de vie peut-il avoir des répercussions concrètes sur la sexualité et sur les comportements sexuels des hommes âgés. Il sera également intéressant de se pencher sur les concepts de soi et sur la manière qu'ils sont modulés socialement. Plus spécifiquement, l'influence de la valorisation de la performance et de la jeunesse sur la sexualité des hommes vieillissants pourrait être étudiée.

La possibilité de généralisation de tels phénomènes à la sexualité humaine sera interrogée dans les prochaines pages. Il sera important de vérifier jusqu'à quel point le récit de vie fertilise une clarification de l'identité, du développement sexuel et stimule le projet de vie sexuelle. L'être sexué âgé comprendra-t-il mieux ses choix comportementaux relativement à son histoire sexuelle?

## CHAPITRE IV

### MÉTHODOLOGIE

Pour arriver à discerner les effets de l'intervention mise en place dans le cadre de ce projet de recherche et pour mieux comprendre les mécanismes sous-jacents aux effets observés, une méthodologie qualitative a été choisie. Les différentes étapes du projet ont été pensées de manière à optimiser l'analyse subséquente des résultats. Dans les prochaines pages, les différentes étapes méthodologiques seront présentées. Les différentes actions entreprises pour ce projet de recherche seront également justifiées. Les modalités d'évaluations et d'analyse seront expliquées et il sera question des conditions mises en place afin d'assurer la scientificité de la démarche.

#### 4.1. Étude de cas

Dans le cadre de ce projet de recherche, l'approche qualitative a été utilisée dans le but d'approfondir la compréhension de l'intervention sexologique auprès d'hommes âgés. Son utilisation a favorisé une interprétation qui va au-delà des cas observés et qui a fourni un cadre de référence pour comprendre la réalité étudiée (Gauthier, 2009). L'étude de cas multiples a été utilisée pour rassembler une grande quantité d'informations, pour décrire, pour évaluer, pour expliquer et pour explorer plus précisément le sujet choisi. L'étude de cas se définit comme « une approche méthodologique qui consiste à étudier une personne, une communauté, une organisation ou une société individuelle » (Gauthier, 2009, p.200). Cette méthodologie favorise l'exploration de phénomènes nouveaux ou négligés, permet de mieux comprendre les relations de causes à effets et facilite la compréhension de la dynamique interne présente dans la situation étudiée.

## 4.2. Procédure

### 4.2.1. Travail de pré-terrain

Avant de commencer l'étude, un pré-terrain a été réalisé afin de brosser un tableau général de la situation et de planifier adéquatement la recherche. Pour ce faire, des activités de bénévolat ont été réalisées dans les centres communautaires ciblés par l'étude. Ces activités se résument à la participation aux activités hebdomadaires, comme les ateliers, et à la participation aux activités récréatives diverses. Le but de cette étape était de faciliter la création de liens avec les responsables sur le terrain et les aînés bénéficiant des services. De plus, cela a permis de mieux saisir la réalité des personnes âgées.

### 4.2.2. Collecte de données

Un canevas d'entrevue (voir appendice B) a été appliqué pour l'ensemble des entrevues de l'étude, qui ont toutes été enregistrées numériquement. Une feuille de support du déroulement des rencontres (voir annexe A) a également été utilisée pour clarifier le fonctionnement du projet aux participants. Un formulaire de consentement a été signé (voir annexe B et C) et l'intervieweur a explicité les modalités de participation à chacune des rencontres. Tout au long de la collecte de données, des mémos d'analyse ou des notes pertinentes en lien avec les pistes de réflexion ont été prises. Elles ont servi de base à la réflexion théorique du projet.

#### 4.2.2.1. Première entrevue

Lors de la collecte de données, une première entrevue a été consacrée à la formulation de buts personnels relatifs à la sexualité des participants. Lors de la première rencontre, il était important de connaître les attentes des participants relativement au projet de recherche, de leur demander la manière dont ils avaient entendu parler de l'étude et de leur expliquer brièvement les objectifs généraux et le déroulement des séances. L'objectif principal de cette entrevue était d'accompagner les participants dans l'élaboration de leurs buts personnels relatifs à leur sexualité actuelle et future. Lors de cette rencontre, les participants ont dû prioriser un but personnel concret et réalisable à court terme, qui leur semblait à ce moment être la chose la plus importante qu'ils désiraient atteindre dans leur sexualité. Ils ont également dû se fixer un échéancier, trouver des moyens réalistes pour l'atteindre et d'évaluer ce but par rapport à quatre éléments : échelle de difficulté, compétence personnelle, degré de soutien nécessaire et niveau d'engagement. Pour ce faire, différentes feuilles de support ont été utilisées : la feuille de support pour la mise en place des buts de vie sexuelle et la feuille de support pour la planification d'un but personnel relatif à la sexualité (voir annexe D et E). Le portrait sociodémographique a également été recueilli lors de cette rencontre (voir annexe F).

#### 4.2.2.2. Réalisation biographique

Par la suite, une deuxième entrevue a été consacrée à la réalisation du récit de vie. Elle se déroulait quelques semaines après la première, selon les disponibilités du participant. Différents supports ont été utilisés pour cette entrevue: la ligne de temps et l'arbre généalogique (voir annexes G et H ; inspiré de Gaulejac & Legrand, 2008). L'objectif était de stimuler une vision globale des différents parcours de vie. Pour

commencer, les participants ont réalisé le récit biographique ou chronologique de leur vie. Ensemble, le participant et l'intervieweur ont rempli la ligne de temps avec les points de repère événementiel. Différentes dates étaient inscrites sur le document, tels un mariage, la naissance des enfants ou la mort d'un proche. Il était de la responsabilité de l'intervieweur d'approfondir les événements plus flous du récit. Cette étape visait à identifier une trame de fond d'environ une dizaine d'évènements saillants ou de journées importantes au travers desquels les autres éléments du récit allaient être insérés. Cela avait comme objectif de rendre la séquence événementielle encore plus complète et mieux organisée et de favoriser le rappel. Pour les mêmes raisons, un arbre généalogique a été rempli lors de cette entrevue. Son utilisation encourageait aussi le participant à se situer dans son histoire familiale. L'intervieweur avait également préalablement suggéré aux participants de relire ou d'amener d'anciens agendas, des cahiers, des souvenirs ou d'anciennes notes personnelles pouvant améliorer la réminiscence.

Par la suite, le récit de vie relationnelle, intime et sexuelle a été réalisé. Il a été demandé aux participants d'effectuer cette étape suivant la logique d'une chronologie inverse, c'est-à-dire de la relation la plus récente à la première relation sexuelle du participant. L'objectif de cette démarche était encore une fois de faciliter l'émergence de souvenirs. Chacune des relations devait être décrite brièvement et le participant devait discuter de la sexualité qu'il avait vécue lors de ses différentes expériences relationnelles. Par exemple, l'état psychologique ou physique, le type d'émotions vécues ou l'appréciation générale pouvaient être discutés. Les relations intimes plus éloignées ont nécessairement généré moins de détails au niveau du rappel, mais l'intervieweur a tenté d'aider le participant à se remémorer le plus de détails possible grâce à l'utilisation de questions ouvertes. Pendant la rencontre, l'intervieweur a guidé le participant dans son récit de manière à l'orienter vers les dimensions plus pertinentes à préciser. Par exemple, l'intervieweur a encouragé le participant à parler

des différentes dimensions relatives à son histoire sexuelle en sollicitant des clarifications afin d'approfondir les éléments traités. La dimension émotionnelle était souvent mise de côté par les participants qui accordaient plus de place aux faits objectifs, comme les dates. À plusieurs reprises, l'intervieweur a dû poser des questions d'approfondissement émotionnel. Aussi, le fait de confronter les différentes périodes de vie les unes aux autres a été un bon moyen de susciter la réflexion. Des comparaisons entre la réalité des parents et celle des participants ont ainsi été faites à quelques reprises lors des entrevues. En moyenne, les récits de vie se sont échelonnés sur une à deux heures d'entrevue. L'ensemble de cette démarche est inspiré de l'utilisation de récits chronologiques des comportements sexuels (Carey, Carey, Maisto, Gordon & Weinhardt, 2001) et des canevas d'entrevues utilisés dans la réalisation de récits de vie (Mercier, 2008).

Suite à la réalisation biographique, le but personnel choisi lors de la première rencontre a été rediscuté avec l'objectif d'accompagner le participant dans une réflexion personnelle relativement à ce choix de départ. Des questions ouvertes ont été posées au participant : « Maintenant que nous avons discuté de votre récit de vie sexuelle, je vais vous demande de repenser au but personnel que vous avez relevé lors de notre dernière rencontre. »; « Est-ce toujours le but que vous choisiriez de poursuivre? » ; «Pour quelles raisons faites-vous ce choix? »

#### 4.2.2.3. Entrevue d'évaluation

Les deux premières entrevues complétées, une entrevue d'évaluation a été faite. Pour y arriver, des entrevues non dirigées ont été effectuées quelque temps après ces premières entrevues. Le délai entre la deuxième et la troisième entrevue a été déterminé par le participant, qui devait estimer combien de temps il avait besoin pour

réaliser son but personnel. La moyenne des délais était approximativement de quatre mois. Globalement, les participants devaient comparer leur vie sexuelle avant et après la réalisation du récit de vie et faire un retour sur la formulation de leur but et sur les conséquences de la démarche. De ce fait, le sens qu'ils accordent à cette réalisation biographique et à ses conséquences a été interrogé.

Des questions ouvertes d'approfondissement ont été posées en fonction des échanges avec les participants. Globalement, trois consignes d'entrevues avaient été préétablies afin de bien cerner les impressions des participants. En fonction du modèle théorique choisi, ces consignes tentaient de faire émerger l'impact de la réalisation biographique dans la modification du sens accordé à la sexualité et aux comportements sexuels. Lors de l'entrevue, les questions suivantes ont été posées aux participants :

1. « Que ressentez-vous par rapport à votre sexualité ou par rapport à vos comportements sexuels? »
2. « Jusqu'à quel point sentez-vous que les buts énoncés à la première entrevue et à la deuxième entrevue ont été atteints? Pourriez-vous me décrire les changements que vous avez remarqués dans votre vie sexuelle depuis les derniers mois? »
3. « D'après vous, qu'est-ce qui, dans l'intervention, a eu le plus d'influence sur votre conception de la sexualité et sur vos comportements sexuels? Comment expliquez-vous que cela ait eu une influence? »
4. « Pouvez-vous me parler des choses que vous considérez les plus importantes et les plus significatives dans votre sexualité? »

L'entrevue se terminait à la saturation des données, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'aucune information jugée nouvelle ne soit apportée.

#### 4.2.3. Déroulement de la collecte de données

La sélection des participants a été réalisée dans des centres communautaires pour personnes âgées, comme le centre communautaire de l'est de Pierrefonds ou le Projet Changement pour aînés. Le choix de ces centres communautaires se justifie par la présence de contacts préétablis avec ces milieux. Le recrutement a été rendu possible grâce à la distribution de brochures contenant une brève explication de l'étude, les critères pour y être admissible, les conditions mises en place pour assurer l'anonymat de l'étude, les effets possibles d'une éventuelle participation et les coordonnées de la personne à contacter pour participer à l'étude (voir appendice A). Le projet a également été présenté lors d'ateliers offerts aux aînés et des sites de rencontres ont aussi été consultés. Au total, six hommes ont été recrutés et dix-sept entrevues ont été réalisées. Un participant a abandonné le projet suite à la deuxième entrevue.

Afin de réaliser cette étude, les participants ont été sélectionnés selon un échantillon de convenance pour des raisons d'accessibilité. Plus précisément, l'échantillon était composé de volontaires qui étaient disposés à discuter de leur sexualité dans le cadre d'entrevues. Les critères de sélection étaient les suivants : être âgé de plus de 65 ans, être célibataire et avoir eu des comportements sexuels dans la dernière année. Ces deux derniers critères ont été choisis afin d'optimiser le succès de l'intervention. En effet, une personne en couple depuis plusieurs années ou quelqu'un ayant abandonné sa sexualité aurait eu moins d'intérêt à modifier ses conceptions ou ses comportements relatifs à vie sexuelle. L'orientation sexuelle n'était pas un critère spécifié lors de la sélection des participants.

Un portrait sommaire des participants a été réalisé lors de la première entrevue grâce à un court questionnaire sociodémographique. Tous les participants recrutés étaient âgés de plus de 65 ans lors de la présente étude. Le plus jeune des hommes recrutés avait 66 ans et le plus vieux avait 78 ans (écart type : 5,27; moyenne : 71,40 ans). Quatre des cinq participants ont appris le français dans leur enfance et le comprennent toujours aujourd'hui. Un seul participant a appris l'espagnol comme première langue puis le français à l'âge adulte. Il est également le seul participant né à l'extérieur du Canada, soit en Argentine. En ce qui a trait aux enfants, deux participants ont mentionné ne pas avoir eu d'enfant, tandis qu'un autre a rapporté en avoir eu neuf. En moyenne, les participants ont mentionné avoir deux enfants (moyenne : 2.8). La majorité des participants était célibataire (quatre) et un seul se définissait comme séparé / divorcé lors de l'étude. Un grand nombre de participants (quatre) ont rapporté avoir un niveau de scolarité de troisième année universitaire (baccalauréat) et un seul a mentionné avoir obtenu un doctorat. Pour tous les participants, la principale religion pratiquée durant leur enfance était la religion catholique et ils ont tous mentionné ne plus être pratiquants aujourd'hui. Un participant a d'ailleurs mentionné qu'il était agnostique. Deux des cinq participants occupaient toujours un emploi rémunéré lors de l'étude, tandis que trois autres étaient à la retraite. Deux participants étaient locataires de l'endroit dans lequel ils habitaient lors de l'étude et trois d'entre eux étaient propriétaires.

Des questions relatives à la sexualité ont également été posées aux participants lors de l'étude. D'une part, il leur a été demandé s'ils avaient un partenaire sexuel régulier. Deux participants ont répondu en avoir un et trois ont répondu ne pas en avoir. Leur orientation sexuelle a également été interrogée. L'ensemble des participants a répondu toujours avoir des relations sexuelles avec des personnes de l'autre sexe. Lors de leur première relation sexuelle à vie, les hommes recrutés avaient en moyenne 18 ans (moyenne : 18,4 ans). Trois participants ont mentionné avoir eu un

seul partenaire sexuel dans la dernière année et deux ont dit avoir eu deux différents partenaires dans les douze derniers mois.

Tableau 4.1  
Caractéristiques des participants

<i>Participants</i>	<i>Âge</i>	<i>Type de partenaire</i>	<i>Partenaire sexuel régulier</i>	<i>Première relation sexuelle</i>	<i>Nombre de partenaires dans la dernière année</i>
<i>P1</i>	76	Toujours avec PDAS*	Non	21 ans	1
<i>P2</i>	69	Toujours avec PDAS*	Oui	14 ans	2
<i>P3</i>	68	Toujours avec PDAS*	Non	20 ans	1
<i>P4</i>	66	Toujours avec PDAS*	Oui	17 ans	2
<i>P5</i>	78	Toujours avec PDAS*	Non	20 ans	1

\* Toujours avec PDAS = Toujours avec une personne de l'autre sexe.

#### 4.2.4. Analyse des résultats

De façon générale, les réflexions réalisées dans le cadre de ce projet ont été articulées selon le traitement des données et l'analyse par la recherche de significations, d'ordre et de cohérence dans le discours des participants. Dans cette optique, il a été important de faire ressortir les liens existants dans les discours des différents

participants et de découvrir la signification de ces messages. La stratégie adoptée a été celle de Deslauriers (1991). Une première codification a été réalisée par la création de noyaux de sens basée sur les propos des participants. De cette démarche sont ressortis six thèmes : avancement du temps (la mort), relations avec les femmes, interactions sociales, changements biopsychologiques (corps, maladie), projets de vie et comportements sexuels. Une grille émergente a été mise en place pour cette codification. Subséquemment, un regroupement de ces codes en catégories semblables (catégorisation) a été fait et une base de données qualitative avec les éléments des discours a été construite. Cinq catégories mutuellement exclusives ont été créées: temps, relations aux autres, relation au corps, projets de vie et comportements sexuels. Les résultats contradictoires ont été repris de la manière la plus représentative possible de la réalité. Cette étape a bénéficié de l'utilisation d'un logiciel NVivo<sup>12</sup>, adapté à cette démarche de classification et de catégorisation. Les étapes suivantes ont été inspirées de la méthode de Paap (1977), qui divise l'analyse en dix-sept pistes de réflexion principales. Onze pistes de réflexion seront utilisées pour ce travail :

1. Classement préliminaire des données
2. Accent sur la dimension dynamique
3. Questions et problèmes provenant des données
4. Examen des causes et conséquences
5. Application de concepts
6. Application de théorie
7. Génération de concepts
8. Ébauche de comparaison
9. Recherche d'indicateur
10. Utilisation de métaphores, analogies et thèmes
11. Élaboration de la structure sociale

---

<sup>12</sup> « NVivo est un logiciel qui soutient les méthodes de recherches qualitatives et mixtes. Il vous permet de collecter, organiser et analyser du contenu tel que des interviews, des discussions thématiques de groupes, des enquêtes, des fichiers audio – et désormais avec NVivo 10 – des médias sociaux et des pages web. » (Découvrez NVivo, Srinternational, 2013)

Ces étapes ont permis d'associer le matériel recueilli à des théories préexistantes. Les cinq catégories ont alors été retravaillées en fonction de l'approche humaniste existentielle. Des données existentielles sont alors émergées des catégories prédéterminées : la finitude, la solitude, la corporéité, la liberté et l'agir. Cela a favorisé la compréhension des mécanismes d'actions présents lors des rencontres. Plus concrètement, la compréhension de la dynamique engendrée par l'intervention chez les hommes de plus de 65 ans a été visée.

#### 4.3. Considérations éthiques

Plusieurs enjeux éthiques se sont présentés lors de la réalisation de cette étude. Premièrement, la confidentialité a dû être rigoureusement respectée. Pour ce faire, les enregistrements d'entrevues seront détruits deux ans après leur utilisation et les verbatim d'entrevues sont gardés sous clef sans être identifiés. Cela a pour objectif de rendre la reconnaissance des participants impossible par une tierce personne. Lors de la rédaction du projet, les noms, les lieux ou toute autre information permettant l'identification des participants ont été modifiés afin d'éviter toute ressemblance avec la réalité. Aussi, préalablement à chacune des trois entrevues, une lecture du formulaire de consentement, une explication de l'étude et une séance de discussion sur d'éventuels questionnements des participants ont été réalisées. L'objectif était d'assurer un consentement libre et éclairé.

Peu de risques étaient associés à la participation à ce genre d'étude. Cependant, certaines questions ont pu raviver des émotions désagréables liées à l'histoire personnelle des participants ou à leurs relations antérieures. En ce sens, les participants ont été libres de ne pas répondre à certaines questions qu'ils estimaient embarrassantes sans avoir à se justifier. De plus, une ressource d'aide appropriée leur

a été proposée s'ils souhaitaient discuter plus en détail de leur situation. L'intervieweur était la personne responsable de suspendre ou de mettre fin à l'entrevue s'il estimait que le bien-être du participant était menacé. Comme la participation à ce projet s'est faite de façon volontaire, aucune contrainte ou pression extérieure n'a été faite et les participants étaient libres de mettre fin à leur collaboration en tout temps au cours de la recherche. Un participant a mis fin au projet suite à la deuxième entrevue, puisqu'il n'était plus disponible pour participer au projet. Les renseignements le concernant ont été détruits et les ressources d'aide appropriées lui ont été fournies en cas de besoin.

#### 4.4. Conditions mises en place afin d'assurer la scientificité

Afin de rester le plus près possible des discours des participants, un comité consultatif a été sollicité lors de la réalisation de l'étude. Par exemple, le directeur de recherche a eu comme responsabilité de procéder à une fidélisation inter juges des données lors des différentes étapes (p.ex. : codification) et d'orienter le chercheur lors de la réalisation du projet. Afin d'assurer une meilleure validité interne à l'étude malgré la méthode de sélection de participants, il a été essentiel de tenter de rester le plus fidèle possible aux messages recueillis lors des entrevues. Le canevas d'entrevue et les consignes d'entrevue ont également été abondamment travaillés afin de permettre une collecte de donnée efficace.

Il est possible que des changements dans l'environnement puissent avoir fait en sorte que d'autres facteurs que ceux examinés expliquent les observations. Par exemple, la mère d'un participant est décédée durant la démarche d'entrevues. Cet événement peut avoir occasionné des réactions particulières. Encore une fois, la formulation des consignes d'entrevue se voulait suffisamment précise pour minimiser cet écart

d'interprétation. Le choix des critères de sélection avait pour objectif de recruter des profils similaires de participants, afin de minimiser ce biais environnemental. Des hommes d'âge et d'orientation sexuelle similaires ont été recrutés. En ce qui a trait à la désirabilité sociale dans les discours des participants, elle a été minimisée grâce à une instruction suggérant aux participants de faire la distinction entre ce qu'ils pensent et ce qui pourrait être attendu d'eux. Finalement, les biais de l'analyste causés par les attentes du chercheur ont été amoindris par une fidélisation inter juges et par le fractionnement du traitement des données qui s'est échelonné sur une longue période.

#### 4.5. Difficultés rencontrées et solutions trouvées

D'autres difficultés ont été rencontrées lors de la mise en place de ce projet. Certaines solutions ont par contre été trouvées afin de les surpasser. Par exemple, l'expérimentateur a été confronté à l'âgisme<sup>13</sup> chez les intervenants contactés pour le recrutement, ce qui a grandement compliqué cette étape de l'étude. L'âgisme jumelé à la gêne des personnes âgées contactées pour le recrutement sont venus compliquer davantage la démarche. Plusieurs s'imaginaient que le projet était une plaisanterie, ce qui les rendait réticents à participer. Il semble que le travail de pré-terrain a permis de minimiser quelque peu cette situation. Le projet et ses objectifs ont été bien expliqués aux personnes contactées de façon à dissiper les préjugés possibles. Malgré tout, la difficulté à recruter des participants est demeurée un obstacle majeur de la démarche. Les efforts de recrutement ont été multipliés et la quantité des centres communautaires contactés a dû être augmentée. Des partenariats avec des

---

<sup>13</sup> L'âgisme est une forme de discrimination « qui se traduit par le dégoût, le rejet, un malaise profond » envers les personnes âgées et le vieillissement, qui est faite par des personnes de tout âge, incluant les aînés (Badeau et Bergeron, 1997, p. 19). Les personnes âgées sont souvent perçues comme des personnes faibles, malades, isolées et non productives (Conseil des aînés, 2007).

intervenants sur le terrain a également permis le recrutement de participants supplémentaires. La relation de confiance que ces intervenants avaient avec les personnes visées par l'étude a encouragé leur participation. Comme l'utilisation d'un pamphlet ne donnait pas de résultat intéressant, une tournée d'activités pour aînés a été faite. L'expérimentateur y a présenté le projet directement auprès des aînés. La consultation de sites internet de rencontres intimes a également permis de recruter un participant de l'étude. Cet outil s'est avéré être très efficace pour repérer rapidement les participants qui possédaient les caractéristiques recherchées. Malgré tout, peu de participants ont été recrutés de cette façon, puisque plusieurs semblaient encore une fois percevoir la demande comme une plaisanterie ou une sollicitation sexuelle.

Considérant la nature intime du sujet et la différence d'âge entre l'expérimentateur et les participants, un autre obstacle de ce projet de recherche a été la gêne ressentie par les hommes rencontrés et leur inhibition lors des entrevues. Plusieurs ont d'ailleurs trouvé que la première l'entrevue commençait de façon abrupte et qu'il était difficile d'entrer directement dans le sujet. Afin de diminuer toute possibilité de censure ou d'inhibitions dans les discours, l'expérimentateur a dû bâtir une relation de confiance avec les participants. De même, chaque entrevue commençait par l'explication du projet et par une courte description du curriculum de l'étudiante. L'objectif était que les participants conçoivent mieux la nature professionnelle du projet. Une attitude neutre et sans jugement a également été adoptée pour créer une atmosphère propice au partage.

Une autre limite de ce projet de recherche se situe au niveau des consignes d'entrevues. La troisième consigne d'entrevue posée aux participants lors de la rencontre de bilan peut avoir causé un certain biais scientifique dans leurs réponses. En effet, le fait de demander aux participants ce qui, dans l'intervention, avait eu le

plus d'influence sur leur conception de la sexualité et sur leurs comportements sexuels peut avoir créé certaines attentes relatives à la réponse attendue. Il aurait été plus approprié de demander aux participants quelles étaient les raisons ou les causes des changements comportementaux qu'ils ont observés dans les derniers mois. Malgré tout, les réponses obtenues à cette question étaient généralement en congruence avec celles de la deuxième consigne : « Pourriez-vous me décrire les changements que vous avez remarqués dans votre vie sexuelle depuis les derniers mois? ».

Comme il a été montré dans les chapitres précédents, l'intervention sexologique peut être optimisée par le soutien social (Bouffard, Dubé, Lapierre & Bastin, 1996; Toseland, Rossiter, Peak & Smith, 1990). Or, l'intervention de groupe n'était pas une option qui était possible de considérer pour ce projet de recherche. Toutefois, les rencontres fréquentes ont partiellement pallié à cette limite. En effet, les participants ont été rencontrés individuellement à trois reprises, ce qui a pu bonifier la relation entre les deux partis et créer un sentiment de soutien chez les participants. Ceux-ci ont été encouragés tout au long du projet et leurs progrès ont été rigoureusement suivis. De même, il a été montré qu'un rythme progressif dans le cheminement de ce genre d'intervention pouvait améliorer les résultats. Ce choix méthodologique n'a pas non plus pu être respecté dans le cadre de ce projet, considérant les contraintes qui lui sont propres. Le rythme de l'intervention a toutefois été fixé par les participants, qui ont personnellement évalué le temps nécessaire pour atteindre leurs objectifs personnels. Toutes ces solutions ont probablement permis de minimiser les obstacles rencontrés lors de la réalisation du projet.

Finalement, certains participants se sont sentis submergés par ce qui leur était demandé lors de la première entrevue. En effet, la feuille support pour la mise en

place des buts de vie sexuelle semblait offrir trop de possibilités aux participants. Certains ont semblé être découragés par la quantité de buts qu'ils devaient inscrire sur la feuille. Considérant la problématique, la consigne relative à cette étape de l'entrevue a été modifiée en cours de route. Les participants n'avaient plus à remplir toutes les sections qui s'offraient à eux et avaient le loisir de choisir le nombre de buts personnels qu'ils désiraient inscrire sur le document.

## CHAPITRE V

### ANALYSE DES RÉSULTATS

Les trois entrevues menées ont rendu possible l'évaluation de l'intervention et de son influence sur la sexualité des participants. Les messages significatifs des verbatim des hommes rencontrés ont été méticuleusement examinés. Les prochaines pages traitent des résultats du projet de recherche. D'une part, les buts personnels des participants, les moyens mis en œuvre pour les atteindre et leur poursuite aux différentes étapes de la cueillette de données sont présentés. Ensuite, les récits de vie des participants sont résumés et mis en relation avec le projet personnel de vie sexuelle de chacun d'entre eux. Dans l'intention d'isoler les composantes du récit qui ont façonné le projet de vie sexuelle, les résultats sont présentés selon une logique séquentielle, c'est-à-dire selon une suite ordonnée qui a la capacité de se souvenir des états antérieurs. L'analyse des résultats d'entrevues du participant ayant quitté le projet ne sera pas faite, puisqu'aucune conclusion ne peut être soutenue par ces données préliminaires. Des prénoms fictifs ont été attribués aux participants afin de les différencier tout en garantissant leur confidentialité.

#### 5.1. Le but sexuel personnel : sa formulation et son atteinte

Les attentes relatives au projet de recherche des différents participants étaient relativement variées. Albert et Ernest ont dit ne posséder aucune attente par rapport à l'étude. Pour eux, l'objectif était de faire avancer les connaissances dans le domaine sexologique. Benoît a par contre dit se sentir au bout du rouleau et avoir besoin de soutien. Denis était heureux de parler à quelqu'un de neutre, sans liens avec ses histoires. Il espérait trouver des réponses à ses questions. Charles a mentionné vouloir

apprendre, respecter le sujet d'étude et entrer dans une espèce de méditation relative à sa sexualité.

Mes attentes sont donc de respecter le sujet, d'abord : vraiment important. Et en plus, apprendre et bon, heu, essayer d'entrer dans une espèce de méditation sur le sujet et moi-même ... Comment est-ce que je m'approche, même intellectuellement, de fournir encore de la vitalité pour vivre la sexualité. On peut comprendre ? (P3)

Ce participant espérait être un collaborateur lucide et transparent, puisque le projet lui paraissait très utile. La plupart ont mentionné participer avec plaisir à ce projet de recherche. Un participant dit avoir parlé du projet avec d'autres personnes qui, bien qu'elles répondent aux critères de sélection, ne souhaitaient pas participer.

#### 5.1.1. Prémisses : buts sexuels initiaux et moyens pour les atteindre

La mise en place d'un but personnel a permis à plusieurs participants d'explicitier ce qu'ils désiraient pour leur sexualité future et de développer une motivation à l'atteindre. Pour certains, la première entrevue a été l'occasion de réfléchir sur des facettes de leur vie sexuelle actuelle. Plusieurs ont remarqué que la mise en place d'un but personnel relatif à la sexualité leur apparaissait comme une entente avec l'expérimentatrice. Ils percevaient son atteinte comme un défi. Cela semblait les motiver. Un participant a dit se sentir *boosté*<sup>14</sup> par le but personnel. Il a notamment mentionné qu'il n'avait jamais vu son avenir sous cet angle et qu'en ayant son but sous les yeux, il était plus enclin à vouloir l'atteindre.

C'est fou je l'avais jamais vu sous cet angle-là, esti coudonc... ça ... j'ai ben dit que c'est dur, mais en l'ayant là, oui je vais le faire. (P1)

---

<sup>14</sup> *Boosté* est un anglicisme désignant l'augmentation du sentiment de puissance de quelqu'un.

La première entrevue a stimulé plusieurs participants à prendre des mesures pour atteindre le but personnel qu'ils s'étaient fixé. Un participant s'est même dit être interpellé par ses sens.

Intervieweur : Ok. Maintenant votre niveau d'engagement par rapport à ce but ?

Participant : Ah bon totalement, totalement.

Intervieweur : C'est très important ?

Participant : Oui très !

Intervieweur : Donc on pourrait mettre 10 sur 10 ?

Participant : Oui, oui, oui ! Mais oui !

Intervieweur : Ok.

Participant : Je me sens interpellé! (P3)

Différents buts ont été rapportés et choisis par les hommes interviewés. Pour certains, il a été très difficile de se trouver un but personnel. Un long travail de réflexion et de questionnements a été nécessaire pour trouver ce qu'ils désiraient réellement atteindre et pour trouver des moyens concrets pour y arriver. Ces hommes ne semblaient pas habitués à faire ce genre de démarche. Pour les autres, la mise en place d'un projet de vie sexuelle s'est avérée être une démarche plus intuitive. Un seul participant a choisi un but personnel relatif à la rencontre et à la séduction. Un autre a voulu parfaire certaines techniques pour atteindre et donner l'orgasme. Trois participants sur cinq se sont montrés inquiets quant à leur capacité érectile, la rigidité de leur érection et à la baisse de leur libido. Ils ont choisi de poursuivre un but sexuel relié à cette situation.

Il semble que les participants ont ressenti le besoin de se positionner par rapport à la femme lors de la mise en place de leur but sexuel. Tous ont discuté de leur intérêt pour la femme et de la manière qu'ils avaient de les approcher. Plusieurs ont mentionné qu'ils se sentaient parfois intimidés. D'autres ont remarqué des différences fondamentales entre les hommes et les femmes. Par exemple, Ernest a indiqué qu'il

trouvait les femmes québécoises plus passives que les hommes en regard à la sexualité. D'après lui, elles préfèrent recevoir plutôt que de donner.

Parallèlement, ils ont tous discuté de ce que représentait la sexualité pour eux. Deux profils se sont dessinés chez les participants. D'une part, certains hommes semblaient définir la sexualité de façon plus vaste. Par exemple, pour Charles, la sexualité permettait d'accéder à une grande source de vitalité. D'après lui, la pratique de la sexualité stimulait la poésie de la vie, la célébration de son existence. Il appréciait se laisser guider par ses sens. De la même manière, Albert a mentionné que la libido pouvait se vivre de différentes manières. Pour lui, de très belles choses existaient dans la sexualité. Il a mentionné vouloir s'y abandonner complètement. D'un autre côté, certains participants semblaient définir la sexualité d'une manière plus circonscrite. Benoît a d'ailleurs avancé que pour qu'une relation sexuelle soit bonne, elle devait nécessairement durer plus de 30 minutes et impliquer une pénétration ainsi qu'un coït. Ernest et Denis ont mentionné l'importance de l'érection dans la sexualité et ont parlé de la gêne qui peut être vécue lors de son absence.

Plusieurs commentaires positifs ont été relevés lors de la première entrevue. Par exemple, Denis a souligné que la première rencontre lui avait permis de faire du ménage en lui-même. Pour Charles, collaborer à l'étude était un cadeau puisqu'il sentait qu'il pourrait en retirer un grand bénéfice. Il avait l'impression que le projet allait l'aider à s'accomplir. Il a toutefois évoqué qu'il aurait souhaité être introduit à d'autres personnes pour pouvoir discuter de ses questionnements personnels en groupe. Somme toute, ces différents points de vue et commentaires se reflètent dans la formulation des buts initiaux des participants.

#### 5.1.1.1. Buts initiaux du participant 1 - Albert : rencontrer et apprendre à se connaître

Pour Albert, la mise en place de buts personnels s'est avérée être une démarche assez exigeante, puisqu'aucun but personnel relatif à la sexualité ne lui venait spontanément à l'esprit. Il a d'ailleurs précisé que sa consommation de psychotropes l'empêchait d'approfondir ses réflexions au sujet de sa vie et de sa sexualité. Il a toutefois exposé plusieurs opinions relatives à la sexualité d'un point de vue général, mais très peu d'éléments discutés se rapportaient à sa propre sexualité. Malgré les multiples tentatives de la chercheuse pour recentrer la conversation, plusieurs minutes ont été consacrées à discuter de la sexualité selon une perspective sociale. Différentes thématiques ont été abordées, comme la sexualité au sein de la religion ou l'absurdité de l'industrie du sexe. Son discours était orienté autour de déceptions profondes relatives à cette sphère de la vie intime. Après de longs échanges et plusieurs questions ouvertes, Albert a réussi à cibler ce qu'il désirait atteindre dans sa sexualité. Un seul but sexuel a été inscrit sur le document à cet effet. Il désirait rencontrer une femme, échanger, apprendre à la connaître et développer une relation significative avec elle. Pour lui, le plus important était de parler avec une femme afin de pouvoir réaliser différentes activités avec elle. D'après lui, les échanges avec cette compagne pourraient éventuellement le conduire vers l'intimité physique recherchée et qu'il avait plus de difficulté à trouver depuis quelque temps.

Lorsqu'il lui a été demandé de trouver des moyens pour atteindre ce but, il a encore une fois mentionné n'avoir aucune idée relative à la mise en place de son projet.

Intervieweur : Pis comment vous pensez que vous pourriez arriver à parler à une femme comme ça, dans votre quotidien?

Participant : Aucune idée.

Intervieweur : Aucune idée?

Participant : Trouvez-la-moi, je le sais pas ! Faites quelque chose, j'en peux pu! [...] Il faut pas que je m'avoue vaincu en partant non plus...  
(P1)

Il s'est montré très exaspéré et plutôt découragé de ne pas savoir comment parler aux femmes, de ne pas trouver des manières de les rencontrer ou de ne pas rencontrer quelqu'un qui pense comme lui. D'après lui, la quantité de femmes intéressantes aurait diminué avec l'âge. Celles rencontrées ne seraient pas intéressantes ni ouvertes à vivre une relation avec lui. Il a d'ailleurs présenté ses différentes hypothèses au sujet de cette problématique, en mentionnant que « la société est folle ». Il a également indiqué qu'il pensait faire peur aux femmes. Malgré tout, il avait de la difficulté à changer d'approche. Il allait pourtant tenter de changer sa manière d'aborder les femmes, en essayant d'amorcer les conversations de manière plus superficielle, afin de ne pas leur faire peur avec ses opinions personnelles. Plus précisément, son objectif était de changer son approche de séduction, pour ne pas faire fuir les femmes qu'il rencontre et avoir de meilleures interactions avec elles.

Je vous assure, ma façon, les mots que j'emploie, je le vois [...] Oui j'aimerais ça qu'elles m'invitent à souper ...à prendre un café. Sais-tu... je sais pas c'est quoi, elles sont médusées. (P1)

Une approche moins directe serait, selon lui, plus propice à la poursuite de ses rendez-vous. Selon lui, être menteur l'aiderait à être plus populaire auprès de la gent féminine. Il s'est toutefois dit être désolé des conversations sans fond qu'il lui arrive d'avoir avec les femmes. D'après lui, les critères qu'elles recherchent sont mal choisis, puisqu'elles cherchent des hommes conformistes et formés. Plusieurs contradictions émanaient de son discours. Il envisageait d'aller prendre un café avec une femme de son entourage et estimait à un mois le temps nécessaire à l'atteinte de ce but sexuel. Il le trouvait toutefois très difficile à atteindre.

Ouais parce qu'elles se raréfient en vieillissant. Et puis les vieilles maintenant ... astéure qu'on est vieux : « moi no non, j'veux plus rien savoir, j'arrête ça! ». Bon c'est ça ! « On va aller jouer au Bingo! » Des affaires comme ça. (P1)

En terminant, il a mentionné que le fait d'avoir discuté de ses buts personnels l'avait stimulé. Il a toutefois semblé montrer une motivation extrinsèque, puisqu'il a dit le faire surtout pour aider la chercheuse dans son travail. Il a qualifié la démarche de difficile, mais a affirmé se sentir compétent. Il a postulé que peu de soutien lui serait nécessaire, hormis des ressources financières dont il ne disposait pas lors de l'entrevue. Il s'est dit très engagé par rapport à son but personnel, puisqu'avant la rencontre, il n'avait jamais vu son projet de vie sexuelle sous cet angle. Selon lui, le fait de l'avoir sous les yeux lui a permis d'être plus motivé. Vers la fin de la première entrevue, le participant a dit que la rencontre lui avait permis de réfléchir sur la notion « d'être ensemble », c'est-à-dire à la relation entre deux personnes. Il a énoncé que cette réflexion allait l'aider à atteindre son but personnel.

#### 5.1.1.2. Buts initiaux du participant 2 – Benoit : éliminer la phase d'idées négatives

Benoît a trouvé la première entrevue un peu difficile à amorcer. En effet, il a mentionné ne pas être habitué à parler de questions aussi personnelles, surtout avec une jeune femme. Il a dit être inquiet d'en dire trop et de se dévoiler. Un climat de confiance était nécessaire à la rencontre, puisqu'il était intimidant pour lui de parler de ce sujet. La mise en place de buts personnels a néanmoins été plus aisée, puisqu'il avait déjà une bonne idée de ce qu'il désirait atteindre dans sa sexualité. Sur la feuille de support *mes buts de vie sexuelle*, il a inscrit : persistance, fréquence et partenaire. Ces mots n'étaient pas précisés davantage. Après quelques questionnements de la part de l'expérimentatrice, il a affirmé désirer trouver une persistance de sa sexualité dans le temps, rencontrer plus de partenaires sexuels et arriver à une plus grande fréquence

dans ses relations sexuelles. Cela signifiait avoir plus d'une relation sexuelle par semaine.

Et avec ma partenaire habituelle, c'est le calme, c'est le plat total. Alors je ne sais si c'est un désintéressement ou quoi que ce soit, alors c'est pour ça que je cherche ailleurs. Donc j'ai trouvé avec une fréquence d'une fois par semaine, mais par contre j'aimerais plus, j'essaie ... mon mental, c'est peut-être le mental... mon mental. Des fois il me donne pas la force que j'ai besoin pour, pour combler qu'est-ce que c'est qui en est à combler. (P2)

Par la suite, il a déterminé que la persistance était la caractéristique la plus importante. Il a admis qu'il lui arrivait de vivre des difficultés érectiles depuis quelques années.

C'est-à-dire que mon érection peut être bonne à moitié, au trois quarts, ou pas pantoute ... (P2)

Benoît a choisi de travailler sur ses difficultés érectiles et sa capacité à avoir une relation sexuelle avec pénétration. Au départ, il mettait la cause de ses troubles érectiles sur l'ablation de sa prostate et sur la chirurgie qu'il avait subie. Par la suite, son attention s'est posée sur ses pensées négatives relatives à sa sexualité. Elles étaient probablement la vraie cause de ses troubles érectiles. À ce moment, il s'imaginait qu'il retenait son plaisir immédiat dans le but de pouvoir avoir une érection prolongée et ainsi satisfaire sa partenaire. Pour atteindre son objectif, il allait tenter de se laisser aller et d'être naturel au début de la relation sexuelle. Il désirait se convaincre qu'il était capable d'avoir une érection subséquente. Pour lui, l'érection était très importante afin d'arriver à une pénétration et satisfaire ses partenaires. Pour atteindre ses objectifs, il allait tenter de mieux saisir sa problématique en s'informant sur la capacité érectile après à une opération. Il allait lire des ouvrages traitant des méthodes à mettre en place pour être un bon amant. Il pensait également échanger

avec sa partenaire habituelle au sujet de ses différentes craintes et sur ses besoins sexuels personnels. Il souhaitait pouvoir réaliser des expériences avec elle et espérait pouvoir penser de manière plus positive, sans se sentir gêné devant les femmes, surtout en regard de sa sexualité. Benoît ne désirait pas utiliser de médication afin de raviver son érection. Cela l'aurait amené à se fier uniquement à la pilule pour performer et à laisser tomber ses capacités personnelles. Il était très déçu de l'aide reçue des services de santé.

[...] Ce docteur était beaucoup plus sec en disant que si c'est comme ça, c'est comme ça, that's it that's all! Ils m'ont fait essayer les pilules bleues, heum, les trois sortes, jusqu'à ce qu'on me dise, écoute, y'a une autre chose à faire, c'est la piqûre du pénis. J'ai dit : « merci beaucoup ». Et la pharmacienne, bien gentille, elle m'a dit : « écoute, avec ta médication, si jamais y'a quelque chose pendant l'acte puis que t'as pris les pilules, tu peux pas prendre ta médication pour le cœur. [...] Alors j'ai coupé la pilule, parce que je me basais sur une capacité de performer en fonction de la pilule, et non en fonction de mon cerveau [...] Ben moi je suis ouvert. Si on peut m'aider je suis ouvert à 110 %, que ce soit le mental ... pour avoir satisfaction de ma personne, c'est la pilule ou le mental peut-être ? (P2)

Malgré le fait qu'il pensait pouvoir atteindre son but dans un laps de temps d'un mois, il sentait que ce serait très difficile d'y parvenir et éprouvait un peu de compétence. En revanche, son engagement par rapport à ce but était au maximum. Il soutenait qu'un grand degré de soutien lui serait nécessaire. Il s'est montré très timide quant à la possibilité de divulguer sa situation à une tierce personne.

Participant : Degré de soutien? Ah, là tu vas être obligée de me soutenir par exemple ! (Rires) C'est toi qui me soutiens ? (Rires)

Intervieweur : Je vais vous accompagner là-dedans, oui. Mais ça peut aussi être la famille, les amis qui vous supportent là-dedans.

Participant : Ouais. J'peux pas demander à des amis.

Intervieweur : Est-ce qu'il y a quelqu'un à qui vous pouvez en parler? Ça peut être un médecin ?

Participant : Ça j'en parle à personne. Non, j'en parle à personne! (P2)

#### 5.1.1.3. Buts initiaux du participant 3 - Charles : devenir expert de la technique

Charles a approché le projet avec une attitude d'ouverture et un fort désir de croissance personnelle.

Et en plus apprendre. Eh, bon, heum, essayer d'entrer dans une espèce de méditation sur le sujet et moi-même ... [...] Je serai un lucide collaborateur ! [...] Je n'ai pas peur de ma sexualité, de ma transparence... J'imagine que tout ça va être toujours ... vers une utilité! (P3)

La mise en place d'un but personnel a été une chose aisée pour lui. Il a tout de même pris plusieurs minutes pour réfléchir à ce qu'il désirait vraiment atteindre. Il est le participant qui a pris le plus long moment de réflexion avant de remplir la feuille utilisée pour recenser l'ensemble des buts sexuels. Au départ, il a choisi quatre mots pour résumer ses objectifs : fréquence, qualité, échange et riche. Il a par la suite inscrit une dizaine de buts, ce qu'il a trouvé ambitieux. Lorsqu'il lui a été demandé de classer les buts en ordre d'importance, le besoin de clarifier ceux qui lui apparaissaient les plus importants s'est imposé.

Oui ! Bon j'ai essayé de clarifier en choisissant. Heum...pour m'approcher d'une possibilité de la vivre. (P3)

Ses réflexions l'ont conduit à vouloir vivre plus de vitalité dans sa sexualité future, d'échanger et de vivre la richesse d'une relation à long terme. La persistance et la fréquence demeuraient deux éléments très importants. Considérant la nature du projet et de ses exigences, ce but n'a pas pu être retenu. Charles a dû clarifier son but personnel pour le concrétiser et le réaliser à court terme. De ce fait, il a décidé

d'explorer la possibilité d'atteindre le *multiorgasme* avec une partenaire, en tentant de devenir expert de la technique. Son objectif était donc de trouver une femme intelligente, respectueuse d'une sexualité élargie. Il chercherait une femme valorisant sa beauté et possédant une bonne affirmation d'elle-même. Cette démarche avait beaucoup de sens pour lui, posant l'hypothèse selon laquelle parler de son vécu préciserait ses buts personnels.

Charles a montré un fort niveau d'engagement par rapport à son but personnel et un grand sentiment de compétence. D'après lui, l'atteinte de son but personnel serait relativement facile à achever.

[...] la richesse que j'essaie de développer c'est d'essayer de maîtriser le tango. Je suis venu de l'Argentine et j'ai appris ici, mais je trouve que je danse bien, j'ai un atout, sans prétention... Mais je m'adresse toujours aux femmes, c'est une ... mais je m'adresse ... je m'adresse d'une façon générale en écoutant et en étant respectueux, mais en particulier à celle qui m'attirent en essayant de les conquérir, non? (P3)

Il a indiqué pouvoir y arriver seul et accepter de l'aide en fonction de son profil. Trois mois lui seraient nécessaires pour réaliser son but.

Mais j'accepte des conseils de votre part. Des conseils selon mon profil peut-être? Est-ce que vous avez des idées? (P3)

#### 5.1.1.4. Buts initiaux du participant 4 - Denis : constater le résultat sur sa libido

Denis a éprouvé de la difficulté à identifier ce qu'il voulait atteindre, ce qu'il désirait obtenir ou ce qu'il souhaitait éviter dans sa sexualité future.

Participant : Mais je vais pas remplir tout ça ?

Intervieweur : Vous en mettez comme vous voulez, c'est comme un brainstorming.

Participant : Mais au niveau de la vie sexuelle, j'en ai pas tant que ça...

Intervieweur : Vous pouvez en mettre 3 ou 4, c'est comme vous voulez. Après, ce qu'on va faire, c'est qu'on va les classer.

Participant : Ce que j'ai vécu à travers le temps, y'en a tant que ça, mais pour l'avenir, c'est pas pareil. Ah ben là ... Tabarnouche.

Intervieweur : Vous pouvez en mettre juste quelques-uns...

Participant : Ben je peux-tu les mettre au fur et à mesure qu'on parle de d'autres sujets?

Intervieweur : Oui, vous pourrez en rajouter.

Participant : Là, je ne sais pas comment formuler celui que j'ai présentement. J'en ai un présentement, mais je ne sais pas comment le formuler. (P4)

Ce participant s'imaginait-il que sa sexualité ne serait guère représentée dans les prochaines années? Ou bien était-il plutôt très gêné d'aborder la thématique avec une inconnue? Denis semble s'être senti submergé par la quantité de buts sexuels qu'il devait formuler.

Après un long détour par des souvenirs, il a finalement témoigné ne pas être allumé sexuellement depuis quelque temps. De prime abord, cette situation s'est fait sentir au niveau de l'érection. Par la suite, il a réalisé que sa libido diminuait tranquillement et que ses pulsions sexuelles étaient de moins en moins fortes. Il s'est fait prescrire des médicaments pour maintenir l'érection, mais ne les a jamais pris. Selon lui, érections et jouissances étaient de moins en moins présentes lors de ses dernières relations intimes. Son intérêt pour les femmes a aussi grandement décliné au cours des dernières années.

Je me souviens très bien que, par exemple au printemps quand les filles y'ont leur petits t-shirts blancs, qu'elles ont pu de manteaux, je regardais comme tout le monde. Là je regarde même plus. Si elle est cute, elle est

cute, mais je regarde même plus, c'est même plus là ça. Heum, par contre j'ai l'impression que ça pourrait être encore là avec cette personne-là, exemple. Mais je cherche pas. Avant, c'était terminé avec une, que peut-être deux trois semaine avant, j'étais sur un réseau de rencontre pour en trouver une autre. Là ça fait un an et demi et j'ai même pas cherché, depuis un an et demi! (P4)

Il semblait estimer la valeur de la solitude que lui procurait sa maison de campagne. Son objectif personnel était de constater le résultat de différentes interactions intimes sur sa libido. Concrètement, il voulait embrasser une femme qui l'intéressait et découvrir ses réactions subséquentes. L'analyse de ses buts et de ses moyens lui a permis de réaliser qu'il espérait que sa libido se ravive. Son objectif semblait être une tentative pour constater les effets de celle-ci sur son corps. Il se trouvait jeune pour que son intérêt sexuel s'éteigne complètement. Il a exprimé une certaine nostalgie de sa vie sexuelle. D'après lui, rien de concret ne pouvait expliquer cette situation, ni même la médication qu'il prenait pour ses problèmes de santé. Denis présentait une incompréhension de sa sexualité actuelle.

De ce fait, sa quête sexuelle lui apparaissait difficile à atteindre. Il se sentait compétent à réaliser les comportements ciblés, mais l'examen de ses réactions physiques et psychologiques l'inquiétait davantage. Il s'est dit très engagé envers son but sexuel, qu'il a comparé à la quête d'un trophée.

À court terme, j'aime pas l'expression, mais je vais te le dire, c'est comme aller chercher un trophée, c'est comme réussir quelque chose que j'ai pu besoin peut-être. J'en ai plus besoin de libido, mais si ça revenait, c'est sûr que ça serait intéressant. Heum, mais à 65 ans, c'est jeune un peu pour parler de ne plus avoir besoin de libido, sachant très bien que je suis juste au milieu de ma vie parce que je vais vivre jusqu'à 130 ans ! (P4)

D'après lui, il aurait besoin d'un à quatre mois pour atteindre son but. Il a reconnu avoir besoin de beaucoup de soutien pour atteindre son but personnel, mais ne pas vouloir en parler à d'autres personnes que celle responsable du projet. Il n'est pas le seul à avoir fait ce genre de remarque.

#### 5.1.1.5. Buts initiaux du participant 5 – Ernest : rencontrer une femme entreprenante sur le plan sexuel

Comme Benoît, Ernest a trouvé l'amorce de la première entrevue abrupte. Il a tenté de changer de sujet à maintes reprises, prétextant différentes excuses pour reporter le début de la discussion. Il lui apparaissait important de signaler son âge, particulièrement dans un contexte d'entrevue portant sur la sexualité. Il a mentionné que sa sexualité était presque éteinte. Élaborant sur les ses buts personnels, il était terrorisé à l'idée de se faire dominer par une femme.

Participant : Heu ... ouais je regarde autour de moi, mes deux frères sont aplatis comme des galettes, terrorisés complètement.

Intervieweur : Ouais ?

Participant : Pis ça me fait peur moi. Parce que j'étais parti vers la même tendance.

Intervieweur : Ok.

Participant : Pis à un moment donné j'y ai mis la guillotine. Pis depuis ce temps-là, il s'est très peu passé. On a peur ou on n'a pas peur hein ?

Intervieweur : Donc rencontrer une femme... comment vous l'avez écrit? Une femme non dominatrice? D'accord. Est-ce qu'il y aurait d'autres choses que vous aimeriez atteindre, réaliser ou éviter? (P5)

Il a discuté de ses problèmes érectiles et de l'aide qu'il avait obtenue des spécialistes de la santé. Il a paru être très frustré de cet accompagnement.

Pas consulter, j'ai consulté. J'ai consulté un médecin pis regarde ... ils

vont pas plus loin, c'est rendu des vulgaires techniciens de la pilule nos médecins. J'aime mieux pas en parler, j'veais m'embarquer sur...  
Bon. (P5)

D'après lui, ses problèmes érectiles étaient causés par un blocage psychologique, puisqu'il estimait être en bonne forme physique. À son avis, sa peur de la femme était peut-être la cause principale de son trouble érectile. Il a observé qu'une panique s'emparait souvent de lui lorsqu'il avait peur de faire «patate»<sup>15</sup>. Conséquemment, il n'osait plus approcher les femmes, surtout lorsqu'il les trouvait belles et intéressantes. Son âge avait l'effet d'une douche froide sur elles, lui qui pouvait être leur père.

Participant : Ouais, y'avait une couple de belles filles là-dedans. Des filles intéressantes. J'avais peur encore à ce moment-là. J'ai pas osé, parce que j'aurais dû. Mais quand tu sais mon âge, c'est comme une petite douche froide.

Intervieweur : Oui?

Participant : Ouais, ouais, ouais. Ben non! T'as-tu une idée toi? Une femme de 45 ans quand je dis que j'ai 75 ans, c'est l'âge à son père... !  
(Rires) Comme on dit : ça débande, hein? (P5)

Il a raconté qu'il lui arrivait de s'isoler, de fuir les occasions sociales et de ne plus avoir envie de rencontrer personne. Son but personnel : explorer la possibilité de rencontrer une femme entreprenante sur le plan sexuel pour constater le résultat sur sa libido. Une femme entreprenante serait-elle capable de le provoquer d'aplomb pour qu'il puisse retrouver sa puissance? Son problème était difficile à dénouer pour lui. Il s'est dit être mêlé entre ses deux objectifs : rencontrer une femme entreprenante sur le plan sexuel et régler son problème érectile. Il a toutefois décidé de conserver les deux buts, afin d'explorer toutes les avenues possibles. Il a également mentionné apprécier

---

<sup>15</sup> Expression québécoise signifiant connaître un échec ou avoir une panne érectile au moment inopportun.

les femmes plus jeunes, mais n'a pas voulu explorer cette avenue, qui lui faisait très peur.

Certaines questions l'invitant à se dévoiler intimement, Ernest a voulu arrêter l'entrevue. Cela le dérangeait. Il a affirmé ne parler de sa sexualité à personne, parce qu'il en était très gêné. Il a néanmoins désiré continuer la démarche.

Intervieweur : Ouais, est-ce qu'il y a d'autres choses ?

Participant : On arrête-tu ça là ?

Intervieweur : Vous voulez arrêter là ?

Participant : (Rires) Je suis en train de me dévoiler. C'est fatiguant de se dévoiler hein? C'est difficile de se dévoiler !

Intervieweur : Oui, ça peut être difficile.

Participant : Moi j'ai de la misère avec ça. Oh boy que j'ai de la misère.

Intervieweur : Ça peut faire du bien?

Participant : Ça peut faire du bien, oui... ouais...(P5)

Il a également identifié qu'il avait une grande peur de l'échec. Au départ, il a pensé abandonner le projet, de peur de ne pas atteindre son objectif personnel. Il craignait le résultat final. Il lui a été très difficile de se fixer un échéancier puisque cela l'obligeait à passer aux actes. Vers la fin de la première entrevue, certaines de ses affirmations ont mis en doute son engagement relatif à son projet personnel. Il n'en mesurait plus l'importance, mais désirait tout de même le poursuivre.

Intervieweur : Jusqu'à quel point c'est important pour vous. À quel point vous êtes engagé pour réaliser ça?

Participant : Ah ben là, je vais mettre moins important. C'est nettement moins important, moins important ! (P5)

Il a affirmé que la démarche lui était très difficile. Il ne se sentait pas compétent à l'atteinte son but personnel. Nonobstant, il a indiqué ne pas vouloir parler de sa

problématique à qui que ce soit. Il allait faire des recherches personnelles au sujet des troubles érectiles. Voici un tableau récapitulatif des buts initiaux des participants.

Tableau 5.1  
Buts personnels initiaux des participants

Identification	Âge	Langue maternelle	Statut	But personnel initial	Actions et moyens
Albert (P1)	76	Français	Célibataire	Rencontrer, échanger, apprendre à connaître et développer une relation significative avec une femme pour arriver à une relation sexuelle.	Changer sa manière d'aborder les femmes et modifier son approche de séduction. Ne pas discuter de sujet trop sérieux au début des rencontres.
Benoît (P2)	69	Français	Célibataire	Avoir une relation sexuelle complète avec pénétration.	Se laisser aller : être naturel, s'informer sur les difficultés érectiles après une chirurgie et échanger avec sa partenaire régulière.
Charles (P3)	68	Espagnol	Célibataire	Explorer la possibilité d'atteindre le <i>multiorgasme</i> avec une partenaire, en tentant de devenir expert de la technique.	Rechercher une femme intelligente, respectueuse d'une sexualité élargie, valorisant sa beauté et possédant une bonne affirmation d'elle-même.
Denis (P4)	66	Français	Séparé/ Divorcé	Constater le résultat de différentes interactions intimes sur sa libido.	Rencontrer, apprendre à connaître et embrasser une femme attirante.
Ernest (P5)	78	Français	Célibataire	Explorer la possibilité de rencontrer une femme entreprenante sur le plan sexuel pour constater le résultat sur sa libido.	Sortir de la maison, réaliser des activités et rencontrer de nouvelles personnes. Faire des recherches et s'informer au sujet des troubles érectiles.

### 5.1.2. Revisiter son histoire personnelle par le récit de vie

La deuxième entrevue a été consacrée au récit de vie générale et au récit de vie sexuelle. Il a été intéressant d'observer que les participants n'ont pas tous organisé leur récit de la même façon, malgré les directives émises au début de l'entrevue. Cette façon aléatoire semble avoir été avantageuse, puisque chacun a organisé son récit de manière à travailler les éléments les plus problématiques de son histoire. En premier lieu, l'ensemble des participants a rempli la feuille de support d'évènements séquentiels et a parlé des évènements importants qui s'étaient déroulés dans leur vie. Deux participants sur cinq ont adopté une chronologie inverse<sup>16</sup>, comme il avait été proposé par l'expérimentatrice, alors que trois participants sur cinq ont spontanément décidé de raconter leur histoire de vie selon un ordre chronologique séquentiel<sup>17</sup>. Cette approche leur a été plus instinctive. Cette initiative méthodologique n'a pas limité le récit de vie de ces participants. Semblablement, les participants ont voulu guider l'intervieweur vers les raisons de chacun de leurs choix de vie. Comme le propose Bourdieu (1986), il est habituel que le narrateur sélectionne les éléments et les évènements qui sont les plus importants pour lui, puisqu'il cherche à rendre une intention subjective et donner de la cohérence à son histoire. La plupart du temps, de courtes descriptions explicitaient le souvenir raconté.

Une diversité d'éléments s'est retrouvée dans les récits de vie réalisés par les hommes rencontrés. Par exemple, les uns ont parlé de leurs années au collège et des mauvais coups qu'ils ont commis. Les autres ont discuté des difficultés rencontrées à l'adolescence ou de leur cheminement académique. Plusieurs ont choisi d'aborder des éléments plus marquants de leur histoire, soit de graves accidents, des problèmes de

---

<sup>16</sup> Ils ont organisé leur histoire du présent à l'enfance.

<sup>17</sup> Ils ont organisé leur histoire de l'enfance à aujourd'hui.

santé ou des décès. Il s'est avéré que certains participants ont réussi à nommer les déceptions ou les deuils auxquels ils ont eu à faire face, qu'ils soient reliés à leur carrière ou à leur famille. Ils ont abordé les réalisations, les exploits et les accomplissements desquels ils étaient particulièrement fiers. Certaines personnes étaient plus à l'aise que d'autres à discuter des émotions vécues lors de ces événements. Ils ont parlé de la nostalgie de leur enfance, de leurs angoisses chroniques, des obstacles à leur bien-être, des situations gênantes relatives à leur sexualité, de leurs dépressions ou de leurs passions. Ces éléments n'ont certes pas été partagés spontanément par l'ensemble des participants. Un travail d'exploration a été indispensable à l'approfondissement des souvenirs plus sensibles. À plusieurs reprises, la dimension émotive a été présentée métaphoriquement ou sous la forme de sous-entendus.

Elle est partie, pouf, comme ça! [...] Ben je, je peux pas la blâmer, avec la relation qu'on avait. La façon que ça s'est passé : j'ai pas aimé [...] J'avais pas le choix de passer à autre chose. tu sais, j'ai resté une secousse dans mon sous-sol, j'me suis dit « est-ce que je veux rencontrer quelqu'un? » Et bien c'était pas là que j'allais rencontrer quelqu'un! S'fec j'me suis mis à rencontrer du monde et j'ai rencontré une femme. Ça s'est fait! (P2)

Plusieurs ont parlé de leurs parents et les ont décrits de manière assez émotive. Pour la majorité des hommes, leur père semblait avoir une influence marquée sur leur vie. La séparation des parents avait été bouleversante pour plusieurs, qui avaient gardé le désir de les réconcilier. Quelques-uns ont discuté de la manière qu'avaient leurs parents de conceptualiser la sexualité. Ils ont émis différentes hypothèses sur l'influence de ces conceptions sur leur propre perception de la sexualité. D'autres hommes ont mentionné avoir des souvenirs très pénibles au sujet de leurs parents. Plusieurs ont toujours refusé de devenir comme leurs parents. Leurs choix de vie avaient été directement influencés par les actions qu'avaient prises leurs parents dans leur jeunesse.

Il est vrai qu'il a été plus difficile d'aborder l'histoire sexuelle pour beaucoup d'entre eux. Leur discours s'éloignait continuellement du sujet et l'expérimentatrice devait s'efforcer de ramener la conversation au thème de la sexualité. Il est intéressant de mentionner que les participants plus âgés ont semblé présenter plus d'inhibitions. Cette hypothèse ne peut toutefois pas être vérifiée objectivement. Quelques-uns des récits ont été plus étoffés que d'autres. Hypothétiquement, ces participants auraient vécu plus d'expériences au cours de leur vie sexuelle, possèderaient une meilleure mémoire ou seraient plus à l'aise de discuter de leur parcours sexuel. Tous ont traité de leur éveil à la sexualité. Certains ont discuté du type d'éducation à la sexualité reçue dans leur jeunesse et des apprentissages qui en ont découlé. À cette éducation, ils ont été capables de mesurer les influences et les conséquences sur leurs comportements futurs. Ils ont parlé des différentes rencontres faites au cours de leur vie et du contexte dans lequel elles se sont déroulées. Ils ont également réfléchi sur les comportements sexuels qu'ils ont adoptés, des raisons expliquant leurs différentes réactions et des émotions vécues dans ces situations.

Les hommes rencontrés ont grandi à une époque où la religion était très présente, ils ont tous paru accorder une grande importance au mariage. Tous les participants se sont mariés puis divorcés de leur première conjointe. Pour plusieurs, cette séparation a été une grande épreuve, d'autant plus que le divorce était encore tabou à cette époque. Quelques-uns se sont mariés plus d'une fois, mais aucun participant n'était en couple lors de la réalisation du projet. Tous, sauf un, ont eu des enfants. Il est à noter que la paternité s'avère être pour eux un des plus beaux accomplissements de leur vie. Plusieurs ont également abordé la question de la masculinité et de ce qu'elle signifiait pour eux.

Les participants ont fait des rapprochements pertinents entre leur récit de vie sexuelle et leurs problématiques actuelles à travailler. Des réflexions intéressantes en sont ressorties. Ils ont terminé la deuxième entrevue, critiques de leur sexualité actuelle. Certains ont discuté des problématiques qui les tracassaient et des parallèles ont été établies avec leurs expériences passées. Les récits de vie des participants sont présentés dans les pages suivantes.

#### 5.1.2.1. Récit de vie du participant 1 – Albert : une vie en marge de la société

Albert a raconté sa vie suivant une chronologie séquentielle. Il a encore une fois été très difficile pour lui de parler de sujets personnels. En début d'entrevue, il a dit que la recherche lui plaisait, mais qu'il ne désirait plus poursuivre son but sexuel. Il a dévoilé son profond malaise quant au fonctionnement social actuel. Il a ajouté que la consommation matérielle, les hommes, les femmes et le monde sont insignifiants. Conséquemment, il est extrêmement déçu. À plusieurs reprises, il s'est décrit comme un poète, un marginal et un colérique. Il s'est dit très différent et unique. D'après lui, il est un des rares à avoir trouvé le vrai sens de la vie. Pour cette raison, il a mentionné aimer les gens différents, qui pensent autrement.

Au collège, c'est moi qui faisais toujours les mauvais coups, J'ai été bum. Y'en a qui avaient plus d'audace, mais il y avait un ostie de paquet qui étaient brailleux. Moi les brailleux, ça m'a toujours fait chier. Moi j'aime les originals. On dit les poètes, les prophètes! [...] Ce n'est pas drôle une vie comme la mienne, j'appelle ça poète. Je fit pas...! (P1)

Il a commencé par raconter son enfance et sa relation privilégiée avec sa mère. Son père était absent puisqu'il ne faisait que travailler. Il l'a décrit en des termes très négatifs et n'a pas évoqué d'autres souvenirs à son égard, sauf vers la moitié de son récit, spécifiant qu'il ne voulait pas vivre la même vie que lui. Il faisait référence au

mariage. D'après lui, les forces qui le distinguaient des autres ont toujours été présentes en lui.

Moi, mon enfance commence à cinq ans. On a une maison de chambre chez nous, ma vie n'a pas été toujours été un désastre. Quand je suis né, ma mère a 37 ans, et mon frère va à l'École. Je suis seul avec ma mère, les pensionnaires sont partis travailler. Je me souviens entre autre, elle me parlait tout le temps, moi je dis que c'est là que je suis devenu poète. On commence à parler à quatre ans ou cinq ans, pis ma mère était vraiment très imagée, elle avait une septième année. Elle aurait eu 115 ans... très imagée, elle fait la vaisselle, elle fait un ragoût, pis elle me parle. Je me souviens, entre autre un jour, j'y demande l'heure ... elle me dit que j'savais l'heure à cinq ans! Ça commencé là, que je surprénais les gens. (P1)

Il a raconté ses déboires d'adolescent et ses années au collège, où il faisait des mauvais coups. C'est à ce moment que sa vie s'est un peu gâchée.

Je l'ai pas dit à mes parents et quand je suis revenu, ils m'ont dit « non, tu es à la porte ». Ma mère était bouleversée. Là, c'est l'enfer qui commence... (P1)

Il s'est fait mettre à la porte de plusieurs collègues. Il a tout de même poursuivi ses études, puisqu'il désirait avoir un bon emploi plus tard. Les gens de son entourage trouvaient qu'il jouait avec sa vie et pensaient qu'il n'arriverait à rien. Il s'est mis à avoir des angoisses chroniques et des maux de tête terribles, surtout en début d'année scolaire. Il a ensuite commencé à consommer de la drogue et à faire la fête. S'en suivirent plusieurs autres mauvais coups. Il reconnaît que les directeurs des collègues ont eu beaucoup de difficulté avec lui et que ses relations familiales étaient désastreuses.

Malgré tout, il a toujours cru en sa bonne étoile, puisqu'il a toujours réussi à se sortir du pétrin. Il a d'ailleurs obtenu son Baccalauréat et, ironiquement dit-il, il est devenu professeur au secondaire, lui qui avait tellement eu de misère à l'école. Par contre, il n'a jamais été capable de se fondre à la société, même lorsqu'il était professeur. Il s'est décrit comme un pédagogue hors norme. Il a toujours cherché la liberté. Plus tard, il a décidé de quitter son emploi et sa famille pour vivre une vie plus libre. Vers l'âge de 30 ans, il est devenu zen à sa façon, grâce à l'alcool, les cigarettes et la cocaïne. D'après lui, c'est à ce moment qu'il a commencé à vivre réellement. Il a vécu plusieurs années dans la rue. Rétrospectivement, Albert a un sentiment de réussite quant à l'ensemble de sa vie. Il dit avoir vécu le calvaire dans le plaisir.

La majorité des gens je les trouve insignifiants, j'appelle ça ne pas vivre, ils ne vivent pas. Moi, j'ai vécu le calvaire, mais j'ai eu du fun. J'ai arrêté de travailler à 30 ans Madame! J'ai bu du Champagne, pis j'ai bu du Cognac, j'ai été en France deux fois, au Pérou, en Équateur au Mexique deux fois, pis à Cuba... pis j'ai fait tout le pays des États-Unis. Comment? Ça vous regarde pas, j'me débrouille, mais moi je l'ai fait! Parce que je ne travaille pas, j'suis un bon à rien? Non ! (P1)

Albert a parlé de sa sexualité de jeunesse comme quelque chose de festif et de joyeux. Durant ses années au collège, il était très populaire. Les femmes le trouvaient beau. Vers l'âge de 20 ans, il a eu sa première relation sexuelle. À 22 ans, il s'est marié avec la mère de ses enfants. D'après lui, ce sont les mœurs qui l'ont poussé à faire ce choix et c'est sa mère qui a tout organisé. Malgré les questions de l'expérimentatrice, il n'a pas voulu préciser cette période de sa vie. Il a mentionné rapidement qu'il a eu ses filles au début de sa vingtaine et qu'il n'est resté avec sa femme que le temps de faire des enfants. Albert croit qu'il a dû se reproduire pour respecter les exigences de l'époque, mais que par la suite, il ne désirait plus s'occuper de ses enfants. Il a laissé sa femme, pour aller plus loin que le mariage et sortir du conservatisme social. Il sentait que les parents de sa femme le surveillaient et il n'aimait pas sa conjointe. Il

dit avoir réalisé plus tard dans sa vie que le mariage n'était pas fait pour lui, à la recherche d'une liberté totale.

Lorsque son mariage a pris fin, il a rencontré une magnifique femme devenue sa maîtresse pendant quelques années. Elle était de sept ans sa cadette et acceptait de faire tous les projets qu'il lui proposait. Il a dit avoir fait plusieurs folies avec elle. Il se sentait constamment en voyage. Après quelque temps, elle lui a demandé de changer pour qu'ils puissent bâtir une relation plus sérieuse. Il a refusé. C'est à ce moment que sa vie a changé drastiquement.

Oui. Puis elle a voulu que je change, mais il était trop tard. Pis après cette femme-là, je suis parti sur la bum ! J'avais 29 ans, je me suis mis à écrire, je trouvais des jobs à gauche à droite, j'ai préféré rester dans la rue. J'ai rencontré des femmes. J'ai baisé, puis après ça plus arrêté. (P1)

Vers les années 1960, les choses ont commencé à bouger. Il y a eu la libération de la femme et il a rencontré plusieurs compagnes « flyées »<sup>18</sup> qui l'ont vraiment comblé. Il était particulièrement attiré par des femmes libérées, parce qu'il pouvait avoir des conversations intéressantes et profondes avec elles. Il évalue, par contre, que certaines femmes ne se sont pas bien servies de ces changements sociaux. Il a dit s'être fait accusé de tous les défauts par celles qui lui prêtaient de mauvaises intentions. Il a été traité de « courailleux »<sup>19</sup>, puisque les femmes pensaient qu'il ne recherchait que des relations sexuelles sans engagement. Il a dit avoir vécu quelques très mauvaises relations. Selon lui, les femmes québécoises sont trop « rough »<sup>20</sup>. Plus tard, il a estimé que l'ensemble de ses relations amoureuses a été très passionnel,

---

<sup>18</sup> Expression québécoise qui signifie excentriques ou originales.

<sup>19</sup> Expression québécoise qui désigne une personne qui cherche à avoir plusieurs aventures amoureuses.

<sup>20</sup> Anglicisme qui désigne une personne avec peu de manières ou grossière.

rempli d'amour, de tendresse et de respect. Cette situation lui apparaissait être très rare de nos jours. Au moment de l'étude, il fréquentait une amie qui ne désirait pas s'engager dans une relation intime ou amoureuse. Il semblait espérer un dénouement positif de cette relation. Durant la rencontre, il a exprimé vouloir préciser son but personnel. Au départ, il voulait rencontrer une femme pour réaliser différentes activités avec elle. Maintenant, il espérait rencontrer quelqu'un «de fun»<sup>21</sup>.

#### 5.1.2.2. Récit de vie du participant 2 – Benoît –La gêne et la crainte du rejet

Le premier souvenir qui est survenu à la mémoire de Benoît lors de la deuxième entrevue est le grave accident de son père, une fracture du crâne. Benoît était jeune. Cela l'a changé pour le reste de sa vie; il est devenu colérique, impulsif et violent. Benoît dit qu'encore aujourd'hui, il lui arrive de voir des images de son père en colère. Pour lui, cette expérience a été quelque chose de très pénible, puisqu'il était proche de son père et il s'identifiait beaucoup à lui. Il le percevait comme quelqu'un de bon et l'appréciait beaucoup.

Vers l'âge de 14 ans, ses parents se sont séparés. Cela a été une autre épreuve pour lui et il en a beaucoup souffert. Il a appris que son père était bigame et que sa mère ne le savait pas. Son père a quitté sa femme pour rejoindre son amoureuse et a coupé tout contact avec la famille. Il a renié Benoît.

Et je l'aimais ! À certaines occasions, on avait encore du plaisir avec la famille et tout ça. Puis j'ai grandi et un moment donné j'ai vu qu'il y avait quelque chose qui se passait. Y'avait rencontré une de ses anciennes blondes avant qu'il se marie et y'allait avec. Pis un moment

---

<sup>21</sup> Anglicisme qui désigne quelqu'un d'amusant et de plaisant.

donné j'ai vu qu'il était parti de la maison. Alors là c'est ça, il a coupé les ponts. J'ai essayé de le voir, mais il m'a ...il voulait rien savoir de moi, il m'a maudit. Et c'est resté là. C'est dans un petit tiroir que j'essaie d'oublier. (P2)

Cet évènement a eu ultérieurement des conséquences directes sur son mariage. En effet, Benoît a choisi de ne jamais avoir d'enfant, de peur de leur faire vivre la peine et le malheur qu'il avait ressentis dans sa famille. Il ne voulait pas leur faire subir ce que son père lui avait fait éprouver durant sa jeunesse. À l'adolescence, un accident l'a empêché de poursuivre ses activités sportives, qui le stimulaient beaucoup. À l'âge adulte, ses deux parents sont décédés. Vers l'âge de 60 ans, il a lui-même souffert de graves problèmes de santé. Après avoir aligné dans le temps tous ces éléments, il a constaté que son récit de vie était assez triste. Il lui a été ardu de trouver des souvenirs positifs. Différentes déceptions caractérisaient le cours de son récit de vie.

Ouais. C'est pas mal ça. C'est pas mal toutes des affaires tristes qui sont là-dedans...!? ( P2)

Le récit de sa vie sexuelle a été abordé comme proposé, selon une chronologie inverse. Pour simplifier la lecture, son histoire sera présentée de façon séquentielle. Benoît dit avoir fait son éducation sexuelle avec les images du dictionnaire. Jeune, il habitait à côté d'une école de filles, une belle occasion de les regarder avec appétit. Ainsi, il s'est éveillé sexuellement. Entre 16 ans et 23 ans, il a fait plusieurs folies. Il en garde de très bons souvenirs. Son premier baiser était également très clair dans sa mémoire. Ses réminiscences ont semblé lui faire revivre d'agréables émotions.

Moi je restais à côté d'une école de filles. Heum, je voyais beaucoup de jeunes filles, qui étaient là, qui étaient un petit peu plus vieilles que moi quand j'étais au primaire. Puis heum, j'étais en éveil. Puis heum, je me souviens de mon premier baiser avec une jeune fille. J'me vois encore

avec des étoiles partout autour de la tête, tu sais. Heum pis c'est où, pis je connais la maison, pis je connais le balcon, tout ça. Heum, ça c'était passé tranquillement. Parce qu'il y a une gêne aussi. (P2)

Il dit avoir été gêné lors de son premier baiser, parce qu'il s'était fait repousser et rejeter étant plus jeune. La perte précoce de ses cheveux, à 14 ans, a causé chez lui un certain blocage réactionnel vis-à-vis des femmes. Cheveux en moins, il se trouvait moins beau et se sentait moins fier.

Ben ... disons qu'à partir de l'âge de 14 ans, 15 ans, 16 ans, 17 ans, j'en avait encore (des cheveux), mais ça callé, callé, callé, callé... puis callé, puis j'en perdais, puis j'en perdais. Et puis pour moi, je me trouvais moins beau. Ça faisait partie du cheminement qui fallait que j'accepte, avec différentes choses. [...] Je me sentais moins fière de moi, moins ... alors j'avais moins de ... moins confiance. C'était facile de tomber dans le négatif, la peur du refus. Tout simplement aller danser ... on allait danser, pis un moment donné j'allais la chercher : « non ! ». tu sais ça me ... j'aime pas, j'aime pas me faire dire non. (P2)

Accepter sa situation a été très difficile. Par la suite, il lui est devenu instinctivement négatif par peur d'essayer un refus. Avec le temps, cette crainte a légèrement disparue. Maintenant, il est plus audacieux lorsqu'il est question de séduction. D'après lui, il a 50 pour cent de chance que les femmes soient intéressées. Une réponse négative l'affecte malgré tout encore beaucoup, mais il s'en remet beaucoup plus rapidement. Il s'est décrit comme « une bête sensible ».

Ses premières expériences sexuelles étaient frivoles. Par exemple, il allait dans les bars pour danser et rencontrer des gens. Il allait à des fêtes pour s'amuser, boire de l'alcool et fumer. D'après lui, les expériences que vivent les jeunes sont les mêmes d'une génération à l'autre. Puis, il s'est ravisé pour affirmer qu'elles se ressemblent bien que différentes. Il a supposé que les garçons d'aujourd'hui sont beaucoup plus

libres. L'école mixte leur permet plus d'interactions avec les filles. Aussi, l'accessibilité aux films pornographiques module leurs perceptions. Ils développent un imaginaire différent en très bas âge. De ce fait, les garçons d'aujourd'hui sont beaucoup plus indépendants. Selon lui, cela représente une grande chance, parce que lui se trouve trop délicat avec les femmes.

Benoît a habité chez sa mère jusqu'à son mariage. À 23 ans, il s'est marié avec sa première conjointe. Avant elle, il n'avait jamais eu de relation sexuelle à l'exception de quelques explorations intimes et de caresses sans pénétration. Il la respectait beaucoup. Il est resté un an avec elle, avant de se séparer. Quelques années plus tard, ils se sont remis en couple. Cela n'a pas duré très longtemps. Sa décision de ne pas avoir d'enfant a été l'élément déclencheur d'une seconde rupture. Sa conjointe désirait en avoir et était consciente qu'elle ne pourrait pas vivre sans avoir réalisé cet objectif personnel. Entre eux, la sexualité n'était pas très développée. Rétrospectivement, il décrit son couple comme une cohabitation entre deux amis. Des années passées à ses côtés, elle l'a quitté à nouveau. Contrariée, elle a gardé tous leurs biens. Il a vécu cette rupture comme un deuxième abandon : en rappel du premier, celui de son père. Malgré tout, il ne la tient pas responsable ni ne lui en veut.

Ben je... je peux pas la blâmer, avec la relation qu'on avait... La façon que ça s'est passé, ben j'ai pas aimé. Heum... mais je la vois aujourd'hui. (P2)

À la suite de la rupture, il est resté quelque temps enfermé dans son sous-sol. Puis, il n'a pas eu le choix de passer à autre chose. Il a alors rencontré sa deuxième conjointe, qui avait 22 ans de différence d'âge. Il décrit leur sexualité d'une manière positive. Cependant, elle voulait également avoir des enfants, mais lui ne pouvait changer de projet de vie. Ils se sont donc quittés après quelques années. Il a ultérieurement

rencontré sa troisième conjointe, avec qui il habite toujours. Il a décrit leur relation et leur sexualité comme très banales. Après une chirurgie qui a affecté son fonctionnement érectile, Benoît a décidé de cesser d'avoir des relations sexuelles avec elle. Au départ, il était incapable d'avoir une érection, par la suite le désir et l'attraction n'étaient plus au rendez-vous. Jamais il ne lui a confié que ses capacités étaient revenues. Subséquemment, il a cherché une satisfaction sexuelle auprès d'autres femmes, à une fréquence d'une fois par semaine. Il s'est décrit comme un séducteur assez direct, pour qui l'humour était une bonne manière de rejoindre les femmes.

Lors de l'entrevue, Benoît a largement discuté de sa situation d'éjaculateur précoce au travers des années. Bien que cette situation ait duré plusieurs années, Benoît pense toutefois être un bon amant. Pour lui, les performances sexuelles sont primordiales pour garantir le succès d'une relation. S'il ne performe pas, il pourrait perdre ses partenaires. Cela lui est déjà arrivé. Ses problèmes érectiles le remettent beaucoup en question. Il lui arrive d'en parler avec une de ses partenaires. Il n'est toutefois pas capable de mettre le doigt sur la cause de son blocage psychologique. Il croit qu'il se retient pour ne pas être égoïste envers sa partenaire. Quand il pense au fait que son érection doit durer, il se sent inhibé et manque de rigidité. Comme pour Ernest, Benoît ne veut pas utiliser de médicament pour maintenir l'érection. Il a de la difficulté à accepter son problème, puisqu'il est jeune. Il se demande s'il devrait consulter un sexologue, puisque son médecin ne peut pas lui offrir le soutien qu'il recherche.

Vers la fin de l'entrevue, il a réalisé un résumé de son histoire en la rapprochant de sa problématique sexuelle. Il s'est décrit comme un jeune homme conquérant, adoptant une attitude de chasseur dans la séduction. À l'époque, il cultivait un gros appétit

sexuel et ne prenait pas le temps de satisfaire la femme lors d'une relation sexuelle. Il ne faisait que satisfaire ses propres besoins et ne se préoccupait pas d'elle. Aujourd'hui, c'est le contraire : il se retient d'éjaculer pour garantir le prolongement de la relation sexuelle. Il est très gêné et délicat avec les femmes. Il entretient une grande peur du refus, même s'il est sûr de lui lorsque vient le temps de les approcher. Par contre, chaque fois qu'il pourrait aller plus loin sexuellement, il ressent une retenue. Il a terminé en indiquant qu'il avait un problème. Sa gêne pourrait venir de son enfance. Quand les filles refusaient de danser avec lui, il se figeait et se disait que ça ne valait pas la peine de persister. Par la suite, il sombrait dans l'alcool. Encore aujourd'hui, il se fige quand quelqu'un lui fait une remarque déplaisante. D'après lui, il généralise peut-être trop rapidement au lieu de rationaliser la situation.

Participant : Alors c'est ça. Parce que je pense que c'est un petit peu trop... je vulgarise peut-être trop rapidement, j'lai fait dans le passé, puis c'est juste des fois, dans mes paroles, heum ... (silence).

Intervieweur : Alors vous figez ?

Participant : Ben je bloque, tu sais, je fais de la retenue. Avant plus jeune j'en faisais pas. Mais ça m'a toujours ... je sais pas, ça me bloque.

Intervieweur : Donc vous pensez que c'est la même chose qui se présente dans votre sexualité ? Ça bloque ?

Participant : Ça bloque, mais y'a personne qui m'insulte... c'est le contraire, on m'ouvre les bras... (silence)

Intervieweur : Avez-vous déjà réfléchi là-dessus ?

Participant : Ben comme je t'ai mentionné tout à l'heure, des fois je me dis que c'est peut-être les pensées, la gêne...c'est niaisieux ! (P2)

À la fin de la rencontre, il a mentionné que son but personnel était toujours le même. Il a toutefois ajouté qu'il allait essayer de vivre certains de ses fantasmes et de faire plus de demandes à ses partenaires de façon à satisfaire ses envies personnelles. Il a insisté sur le fait qu'il allait maintenant essayer de travailler sur la gêne qui l'habitait depuis toujours, afin de mettre de côté sa délicatesse démesurée envers les femmes. Avant de terminer la rencontre, il a mentionné être surpris de sa capacité de dévoilement sexuel. Il a dit que l'entrevue l'avait aidé à voir les sillons de son

parcours pour mieux arriver à syntoniser celui qu'il était. Verbaliser au sujet de sa sexualité le gênait maintenant moins qu'auparavant.

#### 5.1.2.3. Récit de vie du participant 3 – Charles: Les échecs servent d'apprentissages menant au succès

Charles a vécu une situation particulière lors du projet de recherche : sa mère est décédée. Cela l'a bouleversé. D'après lui, une attitude plus sérieuse envers la vie s'est alors manifestée. Cet événement lui est apparu être un défi personnel. Il s'est ainsi rappelé que lorsque son père était mort, il avait voulu s'approprier ses qualités et les incarner. Cette fois-ci, c'était plutôt la totalité de la vie de sa mère qu'il voulait intégrer à sa conception de l'existence. Il désirait également réfléchir au sujet de la mort.

Charles est le seul participant à avoir raconté son récit sexuel parallèlement à son récit de vie. À chaque étape de son parcours, il discutait de ses différents souvenirs y incluant de l'information sur sa sexualité. Au début de la rencontre, il a indiqué que son nouvel objectif personnel était de changer son approche auprès des femmes, en misant sur la douceur et le respect. Il éviterait de trop parler. Il pensait que la recherche pourrait l'aider à mieux comprendre les femmes, n'ayant pas le sentiment de bien saisir la sexualité et l'amour. Il a mentionné qu'il lui arrivait souvent de réfléchir au sujet sa sexualité et de ses relations amoureuses. Il se questionnait sur l'approche qu'il devait adopter: être plus charnel ou proposer une qualité relationnelle? Inversement, il s'est plus tard décrit comme un bon compagnon et un homme qui comprend ce que désirent ses partenaires. Pour lui, il est important que la femme se sente bien et qu'ils puissent célébrer la vie ensemble. En ce qui a trait à son

but personnel initial, il n'avait pas réussi trouver de dame intelligente, belle et remplie de sagesse comme il l'avait planifié.

Charles a entamé son récit de vie persuadé qu'il était venu à l'existence pour être heureux. Il a affirmé être venu au monde pour jouer et être joyeux. De façon générale, il survolerait les problèmes névrotiques et les inhibitions qui paralysent la majorité des gens. Il a amplement décrit ses souvenirs d'enfance, généralement positifs et agréables. Il a toutefois conclu qu'il aurait dû être plus enraciné dans la vie. Charles a également raconté un souvenir un peu plus pénible de son enfance. Il a évoqué le souvenir d'avoir eu le désir de jeter son père en bas du toit. Cette pensée lui avait fait réaliser qu'il n'était pas aussi doux qu'il le pensait. Longtemps, il a été très inquiet de ce que les gens pensaient de lui.

Il a mentionné que ses parents étaient obsédés par l'accomplissement. De ce fait, son frère et lui ont eu une bonne éducation, mais en vitesse. D'après lui, il avait toujours été coincé dans le triangle originel (sa mère, son père et lui). Il a décrit son père comme quelqu'un de fort, très demandé et reconnu socialement. D'après lui, il était très masculin et il avait toujours accordé une grande importance à cette facette de son identité. Selon ses souvenirs, sa mère dégageait toujours une grande tristesse et un sentiment d'échec, malgré sa personnalité joyeuse. Il croyait qu'avec le temps, elle s'était oubliée pour aider son père dans son travail. Elle n'avait jamais été satisfaite de leur relation. D'après lui, sa bonne humeur était en constante opposition avec la noirceur de son père. Charles croit que son père a finalement triomphé et que pour cette raison, elle s'était repliée. Conséquemment, ses parents ne vivaient pas si bien leur sexualité. Le plaisir de la sexualité était absent et ils ne se touchaient jamais. Charles pensait que son père devait fréquenter d'autres femmes en secret.

Jeune adulte, Charles était prudent avec sa sexualité, ce qui lui a fait perdre des occasions favorables. Le SIDA lui faisait peur. Il désirait se marier et fonder une famille pour concevoir quelque chose de personnel. Il s'est marié avec une femme ouverte et joyeuse. Leur sexualité était très forte. Ils ont eu neuf enfants. Les naissances de ses enfants l'ont beaucoup touché.

Le moment de la naissance de mes enfants ça m'a touché, c'était dans tous les moments de naissance. Ça m'a touché parce que c'est un évènement vraiment important, et de là, je crois que j'ai eu une sensation de fait accompli, parce que j'ai eu tellement d'enfants. Ça m'a permis de continuer, comme si j'avais accompli quelque espèce de réalisation biologique, alors j'ai pu continuer dans cette direction, au-dessus des choses. (P3)

Cette réalisation lui a permis de se sentir plus accompli. Il a beaucoup aimé être père. Par contre, il a trouvé ce rôle difficile. Il se considérait comme un bon père, mais aurait aimé être plus respecté et valorisé par sa famille et par la mère de ses enfants. Il se sentait plutôt en concurrence avec elle. Il a évoqué qu'à un certain moment, il ne voyait plus la raison d'être de ses efforts. Il se sentait insuffisant et incomplet comme père. D'après lui, cela pourrait expliquer son désir de quitter son pays et de déménager loin de sa famille. Après quelques réflexions, il s'est expliqué son départ en mentionnant que s'il était resté, il n'aurait pas su accomplir son rôle de père de façon complète. Il lui aurait manqué des connaissances et des expériences essentielles pour intervenir auprès de sa famille. Il aurait également manqué de liberté conjugale pour assumer une bonne présence, sa femme ne lui laissant pas suffisamment d'espace. Durant la rencontre, il s'est questionné plusieurs fois sur la manière de poursuivre sa paternité dans le futur. D'après lui, il continue d'être père aujourd'hui, ce qui est très différent de ce qu'a fait le sien.

Il a également mentionné que vers la fin de son premier mariage, la sexualité de son couple était éteinte. La passion avait disparue. Sa femme a fait le choix du divorce. Il croit que cette décision a été prise pour le punir, parce qu'il avait refusé de rester à proximité de la famille. Il a également relaté qu'il avait probablement immigré pour quitter cette vie traditionnelle et cet empressement à l'accomplissement social. Il voulait se détacher de ses obligations personnelles. Après avoir quitté sa femme, il est tombé amoureux d'une Française, ce qui a fait évoluer plusieurs choses en lui. Ensemble, ils sont venus au Québec. Après le déménagement, la relation s'est détériorée et elle l'a quitté. La rupture a été difficile pour lui, parce qu'il l'aimait bien. Elle était capable de vivre l'amour, de célébrer son corps et d'arriver à une intense connexion à l'autre. Malgré le fait qu'elle avait une forte tendance à être négative, il a affirmé qu'il l'a véritablement aimée. Avec elle, il a pu toucher à ce qui, d'après lui, représente la masculinité profonde. Il a pu expérimenter ses idées liées aux multiorgasmes. Il se sentait comme un homme complet. Vers la fin de leur relation, il croit qu'elle a rencontré un autre homme, mais qu'elle n'a pas eu le courage de rompre. Il a souffert et pleuré comme un enfant devant elle. À ce jour, il croit toujours l'aimer.

Dans son parcours, il lui est arrivé de ne pas être satisfait de sa vie sexuelle, parce que les femmes n'avaient pas suffisamment d'expérience. Il sentait que l'homme devait tout faire. Il a d'ailleurs laissé d'anciennes conjointes parce qu'elles rendaient difficile l'expression de sa conception de la masculinité. Il ne pouvait rien vivre avec elles, même si elles l'admiraient. D'après lui, les humains se laissent trop maîtriser par la sexualité plutôt que d'agir pour s'y réaliser. Toute sa vie, et plus particulièrement ces dernières années, il avait voulu déployer sa vraie présence auprès des femmes qu'il a fréquentées. Il a dit avoir la certitude de pouvoir aider une femme à vivre de nouvelles et agréables expériences. D'après lui, ce n'est pas la masculinité brute qui permet une vraie présence auprès des femmes. En racontant son histoire, il a

réalisé qu'il cherchait une vitalité chez les femmes, qu'il n'avait pas su trouver chez sa mère. Il a dit vouloir réfléchir sur la perception qu'il avait de sa mère, pour avoir plus de succès auprès des femmes dans le futur.

Donc la liberté... ah oui, que la véracité : je devrais être plus vérace de mon désir spontané. Ce que ma mère n'a pas fait. That's it ! Ce que ma mère n'a pas fait, parce qu'elle aurait pu conduire le moment de sa génitalité, avec tout l'art des femmes, elle aurait pu aider la masculinité de mon père peut-être, non? Mais elle avait quoi? Est-ce la même chose avec son compagnon, se dédier à la joie du jour relié au plaisir de la nuit? Heum. Ok, alors je me sens plus libre d'avoir échangé avec une experte ! (P3)

Adulte, il a réalisé un projet de recherche d'envergure relatif aux femmes. En discutant avec l'expérimentatrice, il a constaté que ce projet a probablement été une manière de rencontrer la féminité que sa mère ne lui avait jamais exposée.

Ma mère a été toujours ... dans sa jeunesse, dans l'époque maternelle, nous montrait une espèce de ... tristesse, non? Une sensation de ne pas être accomplie. Une fois elle a dit après la mort de mon père : « ton père jamais ne m'a satisfaite ». Et mon père était très énergétique, vital, dionysiaque, bien sûr [...] Mais la tristesse de ma mère et le plaisir qu'elle a rejeté ... Ah ça, ça, je réfléchirai sur ça. Comment est-ce que je pourrais de ça, obtenir plus d'actions vers les femmes? (P3)

Charles a mentionné que sa vie était maintenant vraiment facile. Il est le seul participant à avoir abordé la question du vieillissement lors de la deuxième entrevue. Il a dit être passionné par la longévité globale, puisqu'il ne voulait pas que se termine sa vie. D'après lui, le sujet de l'âge n'est pas suffisamment abordé socialement. Dans d'autres cultures, les gens célèbreraient la vie depuis le début et jusqu'à la fin. Dans la nôtre, les gens seraient trop attachés aux obligations culturelles qui dissimulent l'étape de vieillissement. Pour lui, l'avancée en âge est quelque chose de fantastique et de stimulant. La deuxième moitié de la vie permet l'approfondissement de soi. Il a

mentionné qu'il était très important pour lui de soutenir l'archétype de la jeunesse et de l'âge en lui. Il s'acharne donc à maintenir certains comportements associés aux populations plus jeunes. Par exemple, il évite de porter des lunettes pour traiter sa presbytie.

Malgré le fait que son objectif personnel n'était pas relié à la thématique de la performance sexuelle (libido et érection), il a tout de même abondamment discuté de la qualité de la sexualité dans ses différentes relations. Cette thématique lui apparaissait très importante. Il est le seul à avoir discuté de sa sexualité future. Il avait une conception plutôt positive de celle-ci. Il a dit vouloir être aimé de la même façon qu'il était capable de le faire. Régulièrement, il lui arrive de rencontrer de nouvelles conquêtes féminines qui le désirent. Il a toutefois affirmé devoir être prudent pour ne pas presser l'intimité sexuelle et relationnelle. Malgré tout, une femme a capté son attention. Elle l'attire. Elle est intelligente. Il sent qu'ils ont des affinités intellectuelles. Par contre, il lui arrive de croire qu'il n'a pas le droit d'être amoureux, parce que son passé le condamne. Ces choix de vie familiale restent difficiles à accepter. Il a observé que certaines de ses craintes l'amenaient à ne pas croire en son droit d'être amoureux dans le futur. Ces pensées surgissaient de son passé, le condamnant à croire qu'il ne pouvait être aimé. Malgré tout, il tenterait de retrouver sa vitalité sexuelle. Il vivrait le moment présent et continuerait à chercher une femme qui lui convient.

Charles a fait plusieurs parallèles intéressants entre les différentes époques de sa vie. Plus jeune, il vivait une sexualité débordante. Il se laissait posséder par l'érotisme, sans maîtriser son corps. Il célébrait sa jeunesse. La sexualité était la raison d'être de ses rencontres avec les femmes. En approfondissant son histoire, il a réalisé qu'il vivait maintenant la sexualité d'une façon plus déagée. Il se sentait capable d'avoir

une sexualité à l'extérieur d'une relation intime. D'ailleurs, la pornographie l'attirait de plus en plus. En y réfléchissant davantage, il a réalisé que la relation à l'autre restait importante dans sa sexualité actuelle, mais qu'elle était moins primordiale qu'auparavant. Il a conclu qu'il avait peut-être une obsession à l'égard de sa sexualité. Il avait de la difficulté avec le contact génital direct, parce qu'il est obsessionnellement respectueux et avait peur de s'imposer dans la relation. En s'interrogeant plus avant, il a réalisé que cela lui venait peut-être de la relation entre ses parents.

Oh oui, ma mère, c'est à cause de la façon de mon père, je me rappelle qu'elle rejetait la sexualité et c'est ça qui m'a marqué, cette association de la souffrance, des frustrations dans sa vie quotidienne avec la source de plaisir qu'elle n'acceptait pas au lit, non? Comme un paradoxe, non? Vous me faites réfléchir, non? Comment est-ce que je pourrais actualiser ça pour sortir de son effet, parce que surement ça m'a ... sa tristesse quotidienne, parce qu'il était un peu violent avec elle, sûrement par ce qu'elle ne voulait pas jouir, non? (P3)

D'après lui, sa mère était profondément triste parce que son mari était violent. Par opposition, son mari était violent parce qu'elle ne voulait pas jouir. Comme sa mère rejetait sa sexualité, Charles aurait associé la souffrance et la frustration au plaisir sexuel. Très satisfait de cette prise de conscience, Charles a dit vouloir actualiser ce paradoxe pour se libérer de son effet. Il voulait réfléchir sur la perception de sa mère, pour avoir plus de succès auprès des femmes. Il allait également réfléchir sur sa relation avec les femmes : se concentrait-il trop à les rendre heureuses. Devrait-il leur offrir plus de plaisir sexuel pour les combler?

Dans le futur, il allait essayer de perdre son côté obsessionnel centré sur le doute. Il se proposait de soutenir son bien-être et de faire moins attention à la détresse et à la souffrance des autres. Il désirait plutôt se réaliser comme personne. Il s'appliquerait à

répondre aux avances sans tenir compte des conceptions imposées par sa relation avec sa mère. Charles a paru très heureux de son travail réflexif. Il a mentionné que la rencontre lui avait permis de se centrer sur lui-même en s'écouter parler. Il s'est dit plus libre après à la conversation.

#### 5.1.2.4. Récit de vie du participant 4 – Denis : le calme après la tempête

Denis a raconté une histoire de vie riche en émotions. Les événements y étaient présentés brièvement, sans trop d'explications. L'expérimentatrice devait souvent lui demander de développer les situations décrites. Il a commencé par les faits marquants de son enfance : la dépression de son père, ses déménagements successifs et ses années au collège. Lors de son adolescence, ses parents se sont divorcés. Cette épreuve a été très pénible pour lui. Il a toujours cultivé le désir de les réunir. Cela l'a conduit à une dépression. Par la suite, il a décidé de déménager à Montréal pour connaître la vie à la ville. Cette étape a également été très significative pour lui, parce qu'il n'avait pas l'habitude de l'anonymat de la grande métropole. Son sentiment de contrôle sur sa vie a été ébranlé. Après avoir placé ces événements sur la ligne du temps et constaté son parcours, Denis a observé qu'il avait involontairement omis sa carrière et ses études. Ces deux sphères n'étaient pas importantes pour lui, il venait de le réaliser.

Il était très à l'aise de partager son histoire sexuelle, à laquelle il a consacré la majeure partie de l'entrevue. Il a commencé par ses premières expériences. Durant son adolescence, il a fait plusieurs rencontres amoureuses. Tout au long de sa vie, il a eu de multiples expériences relationnelles, amoureuses et sexuelles, telles que des relations sexuelles avec des travailleuses du sexe. Son premier mariage a duré une vingtaine d'années. Deux enfants en sont nés. Du jour au lendemain, sa femme a

décidé de le quitter. Elle espérait qu'il consulte un psychiatre pour soulager ses différentes problématiques personnelles. Il n'a pas accepté. Rétrospectivement, il croit que la rupture était pour elle une manière de lui demander de la courtiser à nouveau. Il croit que s'il avait mieux saisi son désir, il serait retourné avec elle. Il n'a pas compris son intention, puis a rencontré une autre femme. Après son divorce, sa relation avec ses enfants s'est détériorée. Il a signalé avoir trouvé le rôle de père difficile. Bien qu'il se considérait être bon père, il aurait apprécié être plus présent auprès de ses enfants. Trois hypothèses se sont dégagées de ses souvenirs. D'une part, il pense que sa femme a involontairement mené les enfants à s'éloigner de lui. D'autre part, il n'arrivait pas à prendre soin d'eux aussi bien que le faisait son ex-femme. Pour lui, il était difficile de faire la cuisine et d'organiser des activités. Ses multiples rencontres amoureuses avec des femmes plus ou moins recommandables ont éloigné davantage ses enfants. Aujourd'hui, il n'a que très peu de contact avec eux. Il a dit comprendre leur réaction. Lui-même a ignoré son père jusqu'à l'âge adulte. Par la suite, ils se sont vus plus souvent. Il a dit regretté le délaissement de sa relation avec lui. La famille lui apparaît maintenant être la cellule la plus importante de l'existence. Il a d'ailleurs confirmé que sa famille était l'accomplissement le plus remarquable de sa vie.

Après son divorce, il a hébergé une fille beaucoup plus jeune que lui. Il voulait l'aider et éviter qu'elle ne dorme dans la rue. Il s'est souvent décrit comme un sauveur à l'égard des femmes qu'il fréquentait. À plusieurs reprises, Denis a occasionné des séparations conjugales. Une femme qu'il a rencontrée a, par exemple, dû se séparer de ses deux conjoints avant de s'engager avec lui. Lors de cet épisode, un d'entre eux s'est présenté chez Denis pour le battre. Cet évènement l'a profondément traumatisé et il a dit avoir encore peur lorsqu'il est seul à la maison. Il a décrit cette relation comme très passionnelle, soudaine et brève.

Ça pas pris trois jours, qu'on s'est reconnus. Ça pas pris deux autres jours que je l'ai rejoint à moitié chemin. Finalement, après la moitié chemin, j'ai continué jusqu'à chez elle. Et puis, elle a divorcé. Sauf que ce que je savais pas au début, c'est qu'elle a pas divorcé d'un homme, elle a divorcé de deux hommes. Elle a divorcé de son mari, qui couraillait, mais elle aussi elle couraillait, ça faisait dix ans qu'elle avait un amant [...] pis on est resté encore une secousse de semaines ensemble. Mais là, un moment donné, la distance, blah, blah, blah, blah, c'était trop loin, on a arrêté ça. (P4)

Quelques mois avant l'entrevue, il a rencontré une femme qui l'intéressait beaucoup. Elle était mariée. Elle semblait tout de même vouloir jouer la carte de la séduction. Il n'a pas voulu provoquer un divorce. Extrêmement bien avec elle, il ne s'est pas empêché de la séduire. Après quelque temps, elle a laissé son mari pour habiter chez lui. Récemment, ils se sont séparés. Ils continuent de se voir comme amis. Il l'a respectée en essayant de ne pas rencontrer une autre femme immédiatement après leur rupture. Même s'ils ne sont plus ensemble, il désire être délicat avec elle, encore sous son charme. Il s'est dit très content d'avoir pu la respecter. Dernièrement, il a rencontré une nouvelle conquête, mais il a de la difficulté à savoir si elle est intéressée à lui. Il apprécierait des rapprochements, mais il ne veut pas forcer les choses cette fois-ci. Il croit que la situation va se dénouer d'elle-même lors de leurs prochaines rencontres.

En réalisant son récit de vie, Denis a pu mettre en évidence certaines constances de ses relations. Par exemple, il a réalisé que la plupart des conjointes choisies avaient une personnalité contraire à la personnalité dominante de sa première femme. Cette dernière l'aurait beaucoup blessé. Conséquemment, il a inconsciemment embrassé des femmes fragiles pour se protéger. Il a également réalisé que son attirance pour

une femme se situait en haut des épaules, c'est-à-dire le visage et la jarnigouenne<sup>22</sup>. La figure et le poids sont des caractéristiques très importantes pour lui. Confiant de ses capacités de séduction, il s'attend à recevoir autant que son offre de qualité. Il a reconnu avoir pris de mauvaises décisions en regard à ses relations de couple. Dans ce cas, il ne se culpabilise pas, il assume l'ensemble de ses choix.

Réfléchissant sur son passé, il a fait le point sur des questions personnelles. Venu à la conclusion que son passé sexuel était tellement rempli d'expériences, de rencontres et de relations, il a justifié son absence de libido. D'après lui, il était rendu à un autre niveau dans sa sexualité. Il semblait, malgré tout, espérer que sa libido se ravive avec sa nouvelle partenaire. Il ressentait des étincelles en sa présence. Ses yeux et ses lèvres l'attiraient.

As-tu déjà appris à aller en bicycle? Penses-tu qu'à 65 ans tu vas encore être capable d'aller en bicycle? Bon bien c'est la même affaire pour moi (rires). C'est à peu près ça. Y'a pas de ... c'est qu'est-ce que t'as déjà fait avant, tu peux encore le faire. Peut-être pas de la même façon, peut-être pas la même performance, mais peu importe. Moi j'ai l'impression que si elle avait un intérêt pour moi, ça revient tout seul. Ça prend la bonne personne. Et puis heum, si elle avait un intérêt pour moi et qu'on avait un intérêt mutuel, c'est certain qu'elle aurait pas de problème, elle aurait ce qu'elle désire. Et puis moi ben, étant donné que ça me manque moins, ben probablement que ... quand t'es végétarien et que l'autre mange de la viande, bien ça me manque pas de manger de la viande, moi, si je suis végétarien et que je mange pas de viande. Mais là tu m'as pogné dans le détour, dans quelques mois je vais devoir te donner les résultats. (P4)

À la fin de la deuxième entrevue, il a mentionné qu'il avait trouvé la discussion plaisante. Il avait senti que l'expérimentatrice le comprenait.

---

<sup>22</sup> Expression québécoise qui désigne quelqu'un d'ingénieur et de débrouillard, qui a réponse à tout.

#### 5.1.2.5. Récit de vie du participant 5 – Ernest : tout est bruit pour qui a peur

Ernest s'est décrit comme un enfant insouciant et libre. Ses parents avaient une relation distante, puisque son père travaillait souvent à l'extérieur. Sa mère prenait l'ensemble des décisions concernant la famille. Elle travaillait extrêmement fort. Durant l'entrevue, Ernest s'est demandé s'il n'était pas l'enfant préféré de sa mère, car il était le plus jeune. Selon lui, elle l'appréciait beaucoup. Il avait sept frères et sœurs. Deux sont décédés relativement jeunes et un autre à 25 ans.

Participant : Comme je dis, j'ai été élevé comme étant quelqu'un de parfaitement libre à courir les ruisseaux et les bois tout le temps, tout le temps. C'était toujours de même. Après ma cinquième année, ils m'ont envoyé chez les frères. Mes parents m'ont envoyé chez les frères. Y'a passé un frère-là qui a dit : ah lui, on pourrait peut-être l'amener au juvénat. On m'a emmené au juvénat. Ça, le juvénat, c'est les frères. Je suis rentré au mois de septembre et je ne suis pas sorti avant le mois de juin de l'autre année après.

Intervieweur : Donc deux ans ?

Participant : J'ai été deux ans sans sortir. Coupé complètement de la famille, des parents. Et puis là, tu prends un petit animal sauvage, tu le prends, puis tu le mets dans une cage.

Intervieweur : Vous êtes senti comment ?

Participant : Ça m'a peut-être traumatisé. En sortant, quand je venais juste de sortir de là, que mon frère est [mort] -- Je venais juste de sortir qu'il est mort là. Je suis sorti au mois de mai. Non, non, j'étais au collège. C'était un an après. Bon ça, c'est le début. On repart de loin, hein!? (P5)

Ernest a fait des études universitaires puis il a travaillé pour amasser suffisamment d'argent pour voyager en Europe. Après sa scolarité, il a fait le tour de la méditerranée avec une vieille voiture. De retour au Québec, il a enseigné quelques années au secondaire. Ensuite, il est parti travailler dans le Nord pendant une dizaine d'années. Le temps passant, le décès de ses deux grands-parents l'a traumatisé. Il était très près d'eux.

Il a raconté qu'il avait eu peur trois fois dans sa vie : une fois quand il a chaviré avec son bateau, une autre lorsqu'il s'est cassé le cou et une autre dans un accident de voiture. Lors de ces trois événements, il a pensé qu'il allait mourir. Un de ces événements lui est revenu en tête comme une illumination.

J'aurais pu crever. Normalement, c'est grave ces affaires-là. Tu retournes l'auto. Heureusement, c'était l'été. Les vitres étaient baissées. Ça vient de me revenir, comme un choc. On était rendu où ? (P5)

Il a ensuite travaillé pour le ministère des Ressources naturelles avec beaucoup de plaisir. Vers la fin de son contrat, il a fait une dépression due à des différends avec son patron. Il a dit lui en vouloir encore aujourd'hui. Il a dû consulter un psychologue et prendre des médicaments pour traiter sa maladie. Il croit toutefois qu'il a guéri par lui-même. Selon lui, la nature et le travail manuel l'auraient revitalisé et guéri de sa dépression. Ernest a abondamment décrit ses différentes expériences de travail subséquentes dans les ministères du gouvernement. Il dit avoir pris sa retraite parce qu'il y a été forcé; les conditions de départ étaient trop alléchantes. Il avait peur de s'ennuyer après avoir quitté son emploi. Il a dit ne pas avoir été traumatisé par sa retraite et s'être ajusté à son nouveau rythme.

Participant : Tu changes ton rythme de vie complètement. T'as plus de projets nulle part. À un moment donné, tu fais plus rien. (rires) Une préparation à ne plus rien faire.

Intervieweur : Est-ce que vous appréciez ne plus rien faire ?

Participant : Je commence à apprécier. Quoique je suis quelqu'un de plutôt actif. Mais, y'a des bouts que oui, j'apprécie. Le matin, me lever de bonne heure, puis courir pour travailler. C'est fini. Tu te développes une de perte de temps. (rires) Tu prends un café. Bon ! Un café tranquillement. Tu regardes les nouvelles, la bourse, les nouvelles sportives. Ah, tu vas peut-être déjeuner. Il est peut-être dix heures. On va déjeuner, bon. Tu changes de tempo complètement, complètement, complètement. Ben là, tu t'en vas jouer au golf. Il faut que tu dépêches pour aller jouer au golf. (rires). Mais je ne suis pas quelqu'un qui reste

longtemps oisif. Il faut que je bouge. Même si le matin je prends mon temps, après ça il faut que ça bouge. (P5)

Subséquentement, Ernest a abordé les souvenirs qu'il entretenait au sujet de sa sexualité. Il a distinctement scindé son histoire de vie générale et son histoire de vie sexuelle. Les deux sujets n'ont presque jamais été abordés parallèlement. Il a d'ailleurs été très difficile pour lui d'évoquer la question sexuelle. Il s'est rappelé que lorsqu'il était plus jeune, la sexualité n'était pas taboue, mais que son père lui avait bien fait comprendre qu'il devait faire attention aux filles. C'était la seule fois qu'il s'est impliqué dans son éducation. Ernest se demande encore aujourd'hui pour quelle raison son père lui avait fait cette leçon. Était-ce parce qu'il était raciste et que la fille qu'Ernest convoitait était métisse ? Il dit avoir bien réagi, mais avoir été plus prudent par la suite. Il a développé une crainte liée à la sexualité. Ses premiers ébats sexuels se sont déroulés au bord de la mer. Il avait environ 20 ans. Il est resté quelques années avec sa première amoureuse, avant de partir pour l'Europe. Là, il a rencontré quelques femmes et des travailleuses du sexe : expériences complexes et illégales. Lorsqu'il est revenu au Québec, sa première amoureuse était avec un autre homme. Il a ensuite rencontré quelques femmes. Il s'est décrit comme un homme fidèle. Il ne fréquente qu'une seule femme à la fois.

Au cours de l'entrevue, Ernest a posé la possibilité qu'il ait eu un enfant avec une femme qu'il fréquentait vers l'âge de 30 ans. Elle lui avait toujours dit qu'il était le père de son enfant, mais lui n'avait jamais voulu croire à cette possibilité. Il a indiqué qu'à ce moment, il n'était pas prêt pour accepter une telle situation. Il a préféré dénier. Durant l'entrevue, il s'est demandé s'il devait faire des démarches pour retrouver cet enfant. Il a conclu qu'il allait mijoter cette éventualité. Il s'est alors décrit comme un homme immature. D'après lui, cette caractéristique l'avait suivi

toute sa vie, ce qui ne lui a pas permis de faire face aux différents événements de son existence. Plusieurs décisions seraient en suspens dans sa tête.

Plus tard, il s'est marié. Il est resté 20 ans avec sa conjointe. Il l'a quitté parce qu'il sentait qu'il s'aplatissait et qu'il se rétrécissait en tant qu'homme. Il n'a pas voulu discuter avec elle de la rupture, parce qu'il avait peur de changer d'idée. Il a mentionné qu'il procède toujours de cette façon pour prendre une décision : il endure ce qui le dérange durant une longue période, puis il fait son choix et il ne revient pas sur l'issue de la question.

Moi, je pense que je n'ai pas assez clarifié. Je n'en ai même pas parlé. J'ai sacré mon camp. Je mis au bout du quai et je me suis jeté à l'eau. (P5)

Rétrospectivement, il a réalisé que le problème venait en fait de lui. Il se sentait prisonnier et dominé. Il s'imaginait devoir toujours lui faire plaisir. Il croit s'être inventé une pression qui n'existait pas. Fabuler pour compenser le fait qu'il n'est pas dominant. Voir ses deux frères vivre la même situation l'a également incité à agir. Pendant l'entrevue, il s'est questionné sur sa masculinité et celle des hommes de sa famille. Il les a décrits comme aplatis, bonasses et soumis. Il trouve son choix malheureux. Encore aujourd'hui, il considère son ex-épouse intéressante. À la suite de son divorce, Ernest a rencontré quelques femmes, mais ses relations ont été très espacées et brèves. Il ne désirait pas s'engager à nouveau. Il s'est dit être bien seul.

À la fin de l'entrevue, il s'est questionné à savoir s'il serait prêt à accueillir une femme dans sa maison. Il a mentionné être presque prêt à prendre une décision. Il croyait qu'il aurait de la difficulté à changer ses habitudes de vieux garçon. Toutefois,

il s'ennuie par moments. Sa dernière relation stable s'est terminée quelques mois avant l'entrevue. La femme était mal à l'aise de leur différence d'âge. Elle a décidé de mettre fin à la relation.

### 5.1.3. Bilan : buts personnels ultérieurs et moyens pour les atteindre

La troisième entrevue a fait l'objet du sens accordé par les participants à leur réalisation biographique et à la poursuite de leurs buts personnels. En premier lieu, les participants ont évalué l'atteinte de leurs buts personnels. Puis, les conséquences du projet ont été étudiées. Il est intéressant de noter que quelques-uns ont spontanément fait la rétrospective de leur projet de vie sexuelle, sans que l'expérimentatrice ait à leur en faire la demande. Pour certains, un nouveau but avait été formulé lors de la deuxième rencontre. La plupart ont présenté des objectifs personnels plus clairs avec une plus grande évidence des éléments qui les définissaient. Ils avaient élucidé ce qu'ils recherchaient et s'étaient repositionnés par rapport à leurs buts personnels. Très peu ont complètement atteint leur objectif personnel. Pour Benoît, Charles et Denis, le but avait été partiellement atteint, sa poursuite était toujours en cours et les moyens choisis avaient été mis en place pour soutenir et maintenir le changement. Ils ont témoigné d'une amélioration des problématiques identifiées et ciblées et se sont montrés satisfaits de leur travail. Albert et Ernest sont dits déçus et même agacés du peu de changements concrets constatés au niveau de leur sexualité.

La majorité d'entre eux ont indiqué que les fondements de leur but sexuel n'avaient pas changé depuis le début du projet. Certains ont toutefois décidé de retravailler leur projet de vie sexuelle. Il semble que les participants qui ont choisi de changer leur but personnel lors de la deuxième rencontre ont eu plus de facilité à l'atteindre (P2, P3, P4). Tous ont mentionné que la mise en place de moyens concrets leur avait permis

de travailler différents éléments de leur sexualité. Assurément, la mise en place d'un but personnel a motivé les participants à examiner la possibilité d'ajuster certains éléments de leur sexualité. Tous les participants sauf Ernest se sont entendus pour dire que le fait d'avoir discuté de leur sexualité avait amplifié leur désir de réaliser leurs objectifs personnels et de s'ouvrir sur de nouvelles avenues de leur sexualité.

Ernest s'est dit découragé de ce que le futur lui réservait en matière de sexualité. Les autres ont semblé plus tranquilles par rapport à cette sphère de leur existence. Ils imaginaient leur sexualité être plus orientée vers la célébration, plus agile ou comparable à celle qu'ils avaient recadrée lors des entrevues. D'autres ont affirmé ne plus avoir besoin de la sexualité et être bien à l'aise avec cette idée (P1, P4, P5). Ces trois participants ont mentionné vouloir avoir du plaisir avec les femmes. Pour eux, leur sexualité future n'avait plus un objectif génital ou libidinal. Le plus important serait maintenant d'avoir du plaisir, de rire et de s'amuser avec les femmes.

Il est intéressant de remarquer que les participants ont adopté différentes attitudes relatives à la poursuite de leur but personnel. En ce qui a trait au sentiment de compétence relatif à leur réussite, il s'est avéré être plutôt bon, sauf pour Albert et Ernest. Pour eux, un sentiment d'incompétence totale et de découragement s'est dégagé de leurs discours. Ernest a même eu beaucoup de difficulté à se fixer un échéancier, puisque cela l'engageait à travailler pour atteindre son objectif personnel. Pour ces deux hommes, l'atteinte du but personnel a été très difficile. Les autres ont montré une attitude un peu plus positive envers leur projet de vie sexuelle. Certains ont même mentionné avoir de bonnes qualités pour atteindre leur objectif. Pour eux, la poursuite du but personnel leur apparaissait comme réalisable selon leurs capacités personnelles.

### 5.1.3.1. Buts personnels ultérieurs du participant 1 – Albert

Albert s'est dit déçu des retombées sexuelles à la poursuite de son but de vie sexuelle. Son but personnel était de parler avec une femme afin de pouvoir réaliser différentes activités avec elle. Il espérait également arriver à une intimité physique avec elle. Lors de la troisième entrevue, Albert a réussi, tant bien que mal, à raffiner son projet de vie sexuelle. Impossible pour lui d'arriver à un contact sexuel, il a orienté son projet vers des avenues plus réalistes compte tenu de sa situation et de ses besoins personnels. Il est possible que le processus réflexif qu'exige le récit de vie soit plus difficile chez ce participant, s'étant lui-même décrit comme peu enclin aux réflexions personnelles. Pour son futur, il espérait trouver une compagne pour partager de bons moments, des activités et du plaisir. Sa vision de la sexualité semble s'être modifiée au cours du projet. Il a repensé la vie sexuelle. Elle pouvait aussi se définir par les bons moments et les activités réalisées en compagnie d'une femme. Après le projet, il a précisé que son seul but était maintenant de rencontrer quelqu'un pour faire des activités et avoir du plaisir. Selon lui, il n'avait plus besoin de relations sexuelles.

Intervieweur : Depuis la dernière rencontre est-ce que d'autres buts vous sont venus en tête ?

Participant : Moi je vais vous dire toute ma vie est sexuelle, je le vois. Je vis seul, je vois ce qui manque : une femme. Je reçois un coup de fil par exemple, une amie se trouve au marché Jean Talon, je la rejoins. Ça me fait ça à faire. C'est pas rien que la baise tu sais ! C'est ça la vie sexuelle ça aussi. D'ailleurs la bonne baise vient avec tout ça. J'en rencontre des femmes souvent. Bon j'avoue que je suis vieux et pas beau, mais la plupart du temps, je le sais, c'est qu'elles aiment mieux pas être ennuyées. La télévision, jouer au bingo, c'est tout ce qu'elles veulent. [...] J'accepterais comme tout le monde un peu plus d'argent, mais je suis bien. La seule chose essentielle qui me manque est une femme. (P1)

Il a dit avoir pris conscience que la présence d'une femme améliorerait son quotidien et lui permettrait d'être plus heureux. Il n'avait jamais réalisé à quel point l'amour

était important pour lui. Pour son futur, il a dit vouloir s'ouvrir à l'amour, qui deviendrait sa nouvelle sexualité.

Ben l'ennui. Ça m'occuperait d'être en amour. Je n'ai pas de réponses sur c'est quoi la vie? Mais une femme me rendrait heureux, ce qui fait qu'on n'est pas heureux c'est l'ennui. L'ennui c'est pire... pire que le malheur. Le loyer est payé, la coke est payée, y'a plus de problèmes. Mais L'AMOUR ! On ne peut pas corriger le passé. Avant je voulais me le cacher. Maintenant j'ai accepté qu'une femme pourrait me rendre heureux ! (P1)

À la fin du projet, ce participant se questionnait toujours sur la manière d'aborder les femmes, qui semblaient souvent avoir de grands préjugés à son égard. Il s'est aussi montré plus ouvert à réfléchir sur lui-même et sur le sens de la vie, ce qu'il disait ne pas pouvoir faire lors de la première entrevue.

La religion nous a brimés, la recherche de ma vie : enlever la marde de la religion, de la... La colère n'est pas bonne; l'amour est la meilleure chose. Il faut méditer, vider tout ça! (P1)

Albert s'est prononcé sur l'influence de ces rencontres sur sa vie personnelle. Il a dit avoir profité de la recherche à différents niveaux : se sentir généreux, éviter l'ennui, prendre soin de lui, se sentir vivant et réfléchir.

Nos rencontres? Ben voyez-vous, ça m'a fait faire quelque chose. Ben moi, c'est comme un processeur. Aimer et être généreux dans la vie... c'était très précieux! Vous ne pouvez pas me payer, mais ça m'occupe, ça m'a occupé à faire du bien! Ça fait avancer la science ! C'est l'amour! Il y en a ici. Tout nous rapporte à nous! Je prends soin de moi en même temps, je suis plus vivant ! Ça me fait réfléchir et ça m'enlève de l'ennui. Pis ça m'empêche d'aller à la taverne ! Une jeune femme qui fait une recherche, vous allez gagner le prix Nobel! Je vais vous lire un moment donné ! (P1)

Trop vieux pour changer son rapport aux femmes, il a signalé avoir modifié sa manière de les aborder tout au long de sa vie.

Ah, vous voulez dire depuis nos rencontres des 3 derniers mois? Ah non, ça rien changé, je suis trop vieux pour ça. Mais ça changé toute ma vie par exemple. Prenez même quand je suis devenu professeur, Madame Tremblay était payée moins cher que moi, ça reposait sur le fait qu'on était chef de famille. L'égalité à amener à payer égal pour travail égal. J'ai aussi corrigé d'arrêter de dire tout, car j'en ai perdu des femmes à dire la vérité, je ne le fais plus. (P1)

Albert a indiqué que sa vision de la femme s'était définie grâce aux rencontres. Lors de la première entrevue, il décrivait les femmes et les hommes comme des opposés fondamentaux. Par la suite, il les a décrits comme différents tout en étant semblables. Il a réalisé que la vérité n'était ni en lui ni en l'autre. Elle était plutôt en l'amour de deux personnes. Il a aussi mentionné que dans le passé, il était resté coincé dans sa tête. Il se cachait de l'amour. Les défaites amoureuses pourraient expliquer cette situation, à son avis. Comme il ne pouvait pas corriger le passé, il acceptait son histoire et voulait se pardonner de ne pas avoir laissé plus de place à l'amour. Il désirait se laisser la chance d'aimer et d'être aimé. Son nouvel objectif sera de s'aimer lui-même, de se respecter et de devenir un meilleur homme chaque jour. De même, il travaillerait sur les vestiges que la religion lui a laissés. Ce participant était plutôt colérique et négatif lors de la première entrevue. Lors de la troisième rencontre, il a eu un discours plus positif.

#### 5.1.3.2. Buts personnels ultérieurs du participant 2 – Benoît

Au début du projet, Benoît espérait retrouver sa libido. Il désirait travailler sur ses difficultés érectiles et sa capacité à avoir une relation sexuelle avec pénétration pour pouvoir satisfaire sa partenaire. Après avoir parlé de son histoire de vie, il ne lui

apparaissait pas nécessaire de changer d'objectif personnel, puisque c'était toujours la chose qu'il désirait le plus atteindre. Il constatait même une certaine progression vers son but de vie sexuelle. Malgré tout, il a mentionné vouloir modifier les moyens pour travailler en fonction de son environnement et de ses dispositions personnelles. Certains parallèles avec sa jeunesse lui ont permis de trouver des moyens plus efficaces d'atteindre son objectif. Par exemple, il a divulgué avoir déjà été un éjaculateur précoce. À cette époque, il était plutôt égoïste et centré sur les propres besoins. Maintenant, il serait devenu tout le contraire, et c'est cette attitude qui causerait tous ses problèmes. Il a avoué, non sans difficulté, qu'il aurait peut-être perdu de cette façon une femme. Il a alors réalisé que cela serait peut-être la cause de ses pensées négatives et de ses inquiétudes.

Non, mais c'est que de ma vie heu, je t'ai toujours dit que j'avais été un éjaculateur précoce, pis là je me suis dit «là je me retiens » à plusieurs reprises, «là je me retiens», est-ce que c'est ça qui fait la différence ? Alors là c'est qu'il va falloir que je fasse le milieu, c'est ... avant c'était trop vite pis là c'est ... pas assez performant. Alors faut que je fasse le juste point. Faut que je m'ajuste en fonction de ça. (P2)

La diminution de ses performances sexuelles le préoccupait moins; il ne chercherait plus à avoir une érection à tout prix. Différentes stratégies semblent lui avoir permis d'arriver à ce constat. Dans son récit, il a explicité certaines hypothèses lui permettant d'expliquer sa problématique. Une fois nommées, ses explications l'ont apparemment rassuré quant à ses performances sexuelles. Il désirait maintenant réduire sa gêne et ses pensées négatives qui empêchaient son érection. Pour lui, c'était maintenant plus important de modérer sa timidité, sa forte tendance à l'autocritique et ses jugements sévères qu'il s'attribue. Il a dit vouloir explorer davantage son désir de performance et son désir de plaire à sa partenaire. Il voulait se questionner sur les causes sous-jacentes de sa délicatesse: serait-elle une façade pour cacher sa gêne?

Participant : Oui parce que ça travaille la gêne. Ma gêne elle a toujours été là. Je suis délicat. La délicatesse est peut-être une façade pour cacher de la gêne. Alors je regarde les sillons à travers tout ça (son histoire) pour syntoniser. Des fois c'est plus difficile de dire certaines choses, des fois dire ce qui est bon ou moins bon c'est difficile aussi. Alors ... c'est quelque chose que je veux travailler.

Intervieweur : Et puis est-ce que la réaction de votre partenaire vous inquiète ?

Participant : Non, c'est de le verbaliser. C'est de le verbaliser, qui est pour moi gênant. Je ne sais pas ce qui m'arrive avec toi ... mais en tout cas. (Rires). (P2)

En fin de rencontre, une peur inconsciente est émergée : il accordait une grande importance à la pénétration parce qu'il soupçonnait que sans elle, les femmes n'auraient plus besoin des hommes et qu'elles auraient des relations sexuelles entre elles. Benoît a semblé être plus à l'aise de discuter de ses préférences sexuelles avec sa partenaire.

Ben vu qu'on en a déjà parlé, puis que je lui ai dit de quelle façon ça se passe quand je suis avec moi-même, j'ai dit ce que je faisais, pis elle le fait aussi et puis ça aide [...] Ben c'est parce que j'me suis dit : « faut que j' fasse quelque chose si je veux avoir une réussite additionnelle, m'aider avec ça, de faire un pas en avant pis d'en parler ». Alors ça été un peu compliqué, pis un moment donné ça sortit pis ça s'est fait. Alors aujourd'hui avec ma partenaire, je suis capable d'avoir une pénétration pis j' capable d'avoir une bonne érection, peut-être pas aussi solide que j'aimerais, mais y'a ça. (P2)

Ses conceptions relatives à la sexualité et sa compréhension de ses besoins personnels se sont clarifiées durant le projet. Le projet lui a donné de nouvelles idées pour atteindre son objectif. Il a également pris les coordonnées d'un sexologue professionnel pour continuer la démarche lorsque le projet serait terminé. Au départ, il était très gêné d'aborder la question de son trouble érectile. Très surpris de sa capacité à se dévoiler développée au cours du projet, il s'est montré très ouvert à la poursuite de ce travail personnel.

Benoît a conclu que le récit de vie lui avait permis d'éclaircir la grosse boule qui caractérisait sa situation. Il concevait mieux les causes de sa problématique, ce qui lui permettait de trouver des moyens innovateurs de régler son problème. Il a réussi à aller plus loin dans son raisonnement, en discutant et en précisant ses souvenirs. Il a indiqué que les rencontres lui avaient permis d'arriver à un meilleur équilibre de vie.

#### 5.1.3.3. Buts personnels ultérieurs du participant 3 – Charles

Charles a affirmé que les entrevues l'avaient motivé à poursuivre et stimulé à retrouver sa vitalité dans sa sexualité. Il y a travaillé son projet de vie sexuelle, ses objectifs et leurs moyens. Charles a changé son but personnel immédiatement après la réalisation du récit de vie. Il désirait miser sur ses sens et sa sensualité plutôt que sur ses paroles pour rapprocher d'une femme. Il considérerait davantage les plaisirs des sens de la proximité : le sentir, le toucher et le goûter. Il éviterait de ne se fier qu'à la vue, l'ouïe et la conversation qui imposent une distance. Il a mentionné avoir atteint cet objectif et se sentir sexuellement plus libre. Il s'est dit être plus aligné avec lui-même. L'atteinte de son premier but, l'exploration du « multiorgasme » et l'expertise de la technique, s'est avérée difficile. Malgré tout, il n'a pas considéré la démarche comme un échec, puisqu'il arrivait à mieux gérer sa réponse sexuelle. Son ancien but personnel était un peu trop théorique, à son avis.

Participant : Oui, oui, oui, être plus direct. Oui, oui, oui. De ... j'avais comparé avec la façon de mes parents. Mais ici c'est la continuité ! Non, oui, oui. Je suis dans une relation maintenant. Alors je me suis permis de vivre ce que j'avais comme imaginaire, non ?

Intervieweur : Parler-moi de celui-là, le multi orgasme.

Participant : Bon heum. Oui je crois que je suis ... heum, conscient de sa satisfaction, et en train de l'aider à se permettre je dirais. Heum, je me sens sûr de mon moment, de mon temps sexuel je dirais, ou de la progression du moment sexuel et de ... comme si je... comment est-ce

qu'on dit... comme si je gère mieux mon moment d'éjaculation, de satisfaction. Heum ... heum ... et bien sûr c'est d'aller au cœur primaire sensoriel. Oui, oui, oui, j'ai accompli ça parce que, heum, je suis comme, je me sens libre comme, de mon plein droit. Aller dans cette direction. (P3)

Le travail réflexif a suscité une prise de décision en regard de sa sexualité. Sa peur de briser une relation s'est dissipée à la suite des rencontres. Il a décidé d'aborder la femme qu'il intéresse, en mettant ses peurs de côté. Il serait dorénavant plus centré sur lui, plutôt que sur l'autre et plus direct et véritable en regard à son désir spontané. Sa mère n'a pas écouté son propre désir spontané, mais lui le ferait.

Considérer que je pourrais briser son couple... mais qu'est-ce que j'ai à voir, si nous nous attirons, j'aimerais me laisser aller, j'aimerais me laisser aller, même si celle-là est tellement maigre, mais elle a des qualités qui m'attirent... mais ça serait la vraie étude de ma sexualité de répondre au lieu de tenir compte des considérations qui viennent de ma mère qui n'avait pas accompli sa sexualité. Alors, vous m'aider beaucoup à me centrer, en parlant on s'écoute soi-même. Parce que si j'ai la peur de briser une relation ou une espèce de... en réalité je ne brise rien parce que les choses sont brisées, ou ils les briseront. Non? [...] Je devrais être direct ! (P3)

En réaction au récit de vie, il a observé des changements dans sa vie sexuelle. Il a évoqué se sentir plus libre de son droit sexuel. Il était content de pouvoir se respecter dans ses relations intimes. Il s'est dit heureux de ne plus agir comme l'ombre de sa partenaire, en répondant à ses moindres besoins et exigences ou en étant à son service sexuel. Il a d'ailleurs mentionné que le projet lui avait permis de mieux syntoniser ce qui était important pour lui.

Oui, mais je vois votre attitude d'observatrice sensée. Moi je suis un exemple que la chose a fonctionné. Je démontre que j'arrive mieux à syntoniser ce qui est important. Ça m'a donné une vision de la femme différente. Je suis content! Je suis content d'avoir eu cette recherche! (P3)

Il a ajouté que les rencontres l'avaient aidé à devenir plus réaliste, à descendre des nuages et à corriger son imaginaire. Avant, il avait été trop prudent avec sa sexualité et avait perdu des occasions d'entrer en relation avec des femmes. Maintenant, il essaierait de se laisser aller et d'en profiter davantage. Il voulait conduire sa vie sexuelle, chercher ses propres solutions et ne pas se laisser gouverner par les femmes. Charles a aussi indiqué avoir pris conscience que sa vision de la femme était idéalisée. Il reverrait ses critères de sélection. Son idéalisation de la femme l'empêchait de progresser vers une meilleure sexualité.

Mais oui, oui, oui ! Oui bien sûr, parce que ça resté. Vous m'avez aidé à être plus réaliste. Vous m'avez fait penser [...] Mais bon, ok. Moi si je vois la réalité d'une femme, et si moi je corrige l'imaginaire de la femme que j'ai dans ma tête, j'aurais l'équilibre. La bonne sexualité. (P3)

Certains processus ont facilité son cheminement. Pour lui, les rencontres ont eu une influence thérapeutique. D'une part, en parlant de sa sexualité, en la mettant en mots, l'évidence de son désir est apparue. D'autre part, il a revécu, grâce au récit de vie, des événements de sa jeunesse. Le projet lui a permis de se positionner dans le temps et de sortir de la chambre obscure dans laquelle il était confiné depuis quelque temps.

Bon je sais pas si c'était ma famille, mais c'est votre présence, l'échange avec une femme m'a aidé à... une femme qui écoute, une femme qui comprend... ça m'a aidé à... à descendre des nuages un peu je dirais. L'idée de ... l'idéalisation que j'avais de la femme qui m'empêchait un peu de, qui m'obligeait vers mon passé. Parce que c'est tellement relié avec mon passé, avec la grande famille que j'ai eue. Mais aussi ça me fixait là-bas et me contenait ici. Alors j'étais un peu dans la terre... dans le terroir de personne. No mans land. Ça vient de John Donne. Poète anglais. (P3)

D'après lui, la présence, la compréhension et l'échange avec une femme avaient stimulé son cheminement. À plusieurs reprises, il a répété que sa vie sexuelle actuelle

était finalement beaucoup plus reliée à son passé qu'il ne se l'était imaginé. Il a paru être très satisfait de la discussion. D'après lui, la rencontre a embelli ses conclusions.

Vers la fin de l'entrevue, il a signalé vouloir atteindre un autre but personnel, qui complétait le deuxième objectif choisi. Il désirait s'investir dans la relation qu'il était en train de bâtir avec sa partenaire. Par contre, il espérait éviter de devenir l'ombre de sa conjointe et voulait bien se positionner par rapport à elle : être réaliste, avoir un corps et le sentir. Son plan était de ne pas répondre à la virulence de cette femme qui souhaitait tout diriger. Il voulait l'aider à vivre pleinement sa féminité. Finalement, il espérait mieux vivre la réalité et donner de la lumière et de la couleur à leur relation, sans déplacer son plaisir et devenir désorienté. Il espérait s'installer dans cette relation en considérant son histoire et son passé.

Donc, moi je crois que si moi je gère ma position comme être sexuel je dirais, sexuel et génital, non, je serais bien placé pour l'aider, même avec la vague québécoise des Germaines<sup>23</sup> (rires). Enfin la vague québécoise qui est une défense ... je crois que le plaisir des fois donne de la peur non? Peut-être que c'est une façon de réguler son plaisir non? [...] Je suis préparé à cette prudence et en même temps qu'une convenable présence. Mais hier ça me donnait du courage, parce que ça va, on dirait, contre la façon de ma mère, de mon père qui toujours étaient mêlés, sans résoudre bien les choses ou de parler clairement de qu'est-ce qui se passait entre eux. (P3)

Son idéal relationnel visait un accomplissement et une consolidation de leurs êtres. Il s'est dit très content d'être avec sa nouvelle conjointe et aimerait devenir plus sexué dans sa relation. La pratique de leurs échanges, de leur amour et de leurs corps libérés serait propice à l'atteinte de cet objectif. Néanmoins, il ne désirait pas devenir un être

---

<sup>23</sup> Expression québécoise qui désigne des femmes volontaires, autoritaires et parfois contrôlantes, qui donnent des ordres.

unilatéralement sexuel, puisqu'il espérait également développer l'ensemble de sa sexualité. Ses caractéristiques génitales et sexuelles accomplies lui permettraient d'atteindre sa bonne performance d'être sexué.

Lors de la troisième rencontre, Charles s'est beaucoup intéressé à la masculinité. Il s'est dit être questionné par les changements de rôles des dernières décennies. Se positionner par rapport à la femme serait un but futur. Vouloir maîtriser davantage l'équilibre de son enfance, de son imaginaire et de son présent afin de mieux comprendre la femme d'aujourd'hui l'animerait aussi. Il a dit avoir profité des rencontres et des échanges en lien avec la recherche. Elles ont contribué à sa persévérance et à la stimulation de sa vitalité retrouvée. L'expérience future de sa sexualité rimera avec célébration. Il tentera d'apprendre à taire le verbal pour impliquer davantage le non verbal.

En réalité je dois pas faire de propos, je dois agir. Agir ça, ça va être le plus évident et le plus convenable. Parce que selon mon ancien style, j'ai une tendance à parler. Je devrais être plus homme à la française, peut-être? Les hommes sont plus ... ils vont vers le corps, ça c'est mon idée. Parce que leur français est tellement cartésien qu'ils se libèrent dans le corps. Sinon, ils se compliquent. Sinon, il se confligent. (P3)

Différentes réflexions au sujet de son passé ont modifié spontanément son but de vie sexuelle. Il a alors décidé d'aller au cœur des choses, en vivant sa sexualité différemment.

Mais moi je devrais être prudent avec le coïtus des âmes. Avec la psychologie. Ne pas me mêler tellement, aller au cœur, c'est la chose que je crois ... (P3)

Son objectif était d'arriver à atteindre une continuité avec sa partenaire, sans se confondre ou fusionner. Il souhaitait dorénavant s'ouvrir à la sexualité et être plus direct dans sa relation à l'autre. Son objectif ultime était de vivre sa sexualité dans le présent.

Charles a senti que les rencontres lui avaient permis de se positionner grâce aux mots. D'après lui, il a réussi à mettre son désir en évidence. Il espérait éventuellement devenir un être sexué plus complet et vivre une sexualité imbriquée à l'amour. Il a été stimulé par le projet. Les rencontres lui ont permis de clarifier une partie de sa vie. Maintenant, il se sentait plus en relation avec lui-même.

#### 5.1.3.4. Buts personnels ultérieurs du participant 4 – Denis

Denis s'est beaucoup amusé lors du projet. Il trouvait plaisant de repenser à l'entrevue et à ses objectifs lors de ses rencontres avec les femmes. Cela lui apportait la motivation nécessaire pour réaliser les comportements ciblés. La troisième rencontre a toutefois débuté avec un sentiment d'échec relatif à son projet de vie sexuelle. Il n'avait pas réussi à atteindre le but fixé à la première rencontre, bien que des moyens aient été mis en place. De même, il n'avait pas atteint l'objectif modifié à la deuxième rencontre : apprendre à connaître sa nouvelle conquête, sans s'empressement sexuellement. Il était inquiet de sa pertinence, parce que son but n'était pas relié à la sexualité. Il avait plusieurs buts personnels et très peu de buts relatifs à sa vie sexuelle.

Les actions entreprises lui avaient permis de réaliser que la séduction l'intéressait davantage que la relation sexuelle. Vers la fin du projet, il a souligné ne plus avoir

d'objectif de vie sexuelle. Il désirait maintenant rencontrer une femme avec qui il pourrait partager du plaisir, sans envisager une intimité sexuelle. Il est intéressant d'observer que pour lui, la sexualité se définissait par des comportements sexuels concrets, ce qui était d'ailleurs le cas de plusieurs participants rencontrés.

À la suite de la réalisation biographique, il a mieux saisi quels étaient ses besoins sexuels. Quelques jours après l'entrevue il a écrit à l'expérimentatrice pour lui communiquer qu'il était arrivé à des conclusions concernant sa sexualité. Il lui a annoncé qu'il désirait changer son but personnel. Il avait réalisé qu'il ne cherchait plus à constater le résultat de ses différents comportements intimes sur sa libido. Il voulait plutôt charmer et apprivoiser une femme, sans pour autant développer une sexualité génitale avec elle. Il sentait que ses besoins se modifiaient avec l'âge. Sa libido ne lui manquait plus. Son nouvel objectif était de vivre une autre forme de relation avec les femmes. Lors de la troisième entrevue, il a développé le sujet.

S'apprivoiser n'est pas inscrit à mes objectifs, mais sans se voir depuis deux semaines, par skype et le téléphone, le charme mutuel s'opère. J'ai l'impression qu'elle me charme et que je la charme, que je réussis à la charmer. Heum... alors là ce but-là, qui est là, il est plus vraiment important (constater l'effet d'un baiser sur sa libido). En vieillissant, nos besoins évoluent. S'fec moi c'était juste de la charmer [...] Et puis heum, tu peux juger toi-même si tu peux amender mes objectifs ou si tu peux pas considérer tout ce que je te dis là quelque part dans ton travail, mais ça rien à voir avec la libido! (P4)

Il espérait offrir aux femmes sa cordialité. D'après lui, cela n'avait rien à voir avec la libido. Apprivoiser des femmes et développer une relation amicale et respectueuse étaient déjà présent avant le projet de recherche. Les rencontres ont toutefois amplifié son désir de réaliser cet objectif personnel. Cela occupera son futur. Au cours du projet, il a dit trouver ses propos cohérents.

Ce que je te raconte présentement, je pense que c'est assez cohérent, là. (P4)

D'après lui, sa libido se serait dissipée graduellement au cours de sa vie. Son désir sexuel n'étant plus là, il a choisi de l'admettre à la suite du projet. La réalisation biographique lui a permis d'intégrer l'idée selon laquelle il était rendu à cette étape de sa vie. Ce n'était pas un sacrifice : les relations sexuelles ne lui manquaient pas et il n'en ressentait plus le besoin. Son récit de vie lui a permis de réaliser qu'il avait toujours entretenu cette vision des relations hommes femmes. Le plus important était d'avoir du plaisir avec les femmes, de rire et de s'amuser. D'après lui, le travail fait dans le cadre de la recherche a été lui a permis de l'accepter. Les entrevues lui ont permis de poursuivre des réflexions déjà entamées avant la réalisation biographique, selon lui. Une petite parcelle de lui espérait tout de même revivre sa sexualité passée. Il se sentait coupable de ne pouvoir atteindre les objectifs qu'il s'imaginait de ce projet sexologique.

Pas que je veux qu'elle se réveille. Là je réponds à tes questions, je suis honnête là. La décision c'est, ça c'est pas fait suite à cette rencontre, mais c'est que le désir n'est plus là. Si y'a rien, tu ne te bats par contre ça. T'as pas le goût d'un filet mignon, tu l'acceptes, pis je t'avoue que les fantasmes avec les femmes étaient là, mais là ils sont plus là, pis ça me dérange pas. Ça va encore plus dans le fait qu'on est égal à égal et puis qu'y'a aucun sexe de différence. Fait que je peux pas dire que j'ai pris une décision, sauf le fait d'admettre que je suis rendu là dans ma vie. Pas me résigner là, ça me manque pas. tu sais, si j'avais réalisé quelque chose, puis que c'était fini, peut-être que ça me manquerait maintenant. Mais j'ai pas réalisé, puis j'ai pas le besoin, ça c'est pas présenté. (P4)

#### 5.1.3.5. Buts personnels ultérieurs du participant 5 – Ernest

Ernest a éprouvé beaucoup d'obstacles dans la poursuite de son but personnel. Il n'a pas pris action par rapport à son projet de vie sexuelle et n'a constaté d'amélioration

par rapport aux éléments ciblés. Il n'a pas trouvé de femme répondant à ses critères et n'avait pas réglé son problème érectile. Il n'a toutefois pas jugé pertinent de retravailler son projet de vie sexuelle ou de modifier les buts qu'il s'était fixé au départ. Il s'est montré très fermé à l'idée de discuter davantage le sujet.

Ce participant a toutefois démontré une meilleure compréhension de ses besoins et de ses envies lors de la troisième rencontre. Certains souvenirs lui ont permis de faire des réflexions qu'il a jugées intéressantes. Par exemple, il a réalisé que lorsqu'il a eu une relation sexuelle avec une travailleuse du sexe, il n'a pas eu de problème érectile. De même, il a réalisé que sa peur de la femme lui aurait peut-être été inculquée très jeune, par son père.

Intervieweur : Ouais. Ok. Puis vous dites que ça vous a peut-être été inculqué jeune, qu'est-ce que vous voulez dire par là ?

Participant : Ouais, ben heu ... un moment donné j'étais allé dans la cabane à sucre avec la petite voisine pis mon père l'avait su, pis il m'avait dit : « fais attention à ça! »

Intervieweur : Ok, vous aviez quel âge à l'époque ?

Participant : Ah 15, 16 ans, une affaire de même. Les premières touchettes. Ça m'est revenu... après je me suis dit, tiens, il peut-tu y avoir un lien? C'est loin là, ça fait 60 ans de ça! (P5)

Après quelques échanges, il a exprimé le souhait de rencontrer une compagne avec qui développer une belle amitié complice. Si l'envie sexuelle se représentait, il privilégierait probablement une relation sans attache ni engagement. Cela lui permettrait de tester une dernière fois sa libido et de décider s'il « fermerait boutique »<sup>24</sup>. À la fin de l'entrevue, il a mentionné avoir réalisé que la liberté

---

<sup>24</sup> Expression québécoise qui signifie arrêter le fonctionnement, le déroulement de quelque chose, mettre fin ou clore.

<sup>24</sup> La réflexivité est une démarche méthodologique qui permet d'intégrer sa propre personne comme objet de réflexion (Le Bart, 2012).

individuelle et le fait qu'une femme ne soit pas dominatrice étaient deux éléments très importants pour lui. De ce fait, il voulait adopter une sexualité plus libre, c'est-à-dire sans s'engager. Selon lui, amour et sexualité ne feraient pas bon ménage, ce qui expliquerait peut-être son trouble érectile. Il a acquis une meilleure compréhension de son fonctionnement personnel. Une diminution des contradictions présentes dans son discours est manifeste. Il demeurait très affecté par l'échec de la poursuite d'objectifs relatifs à sa sexualité.

Le tableau 5.2 présente un bilan récapitulatif des buts personnels initiaux et ultérieurs des participants. À sa lecture, il est possible de remarquer que le travail réflexif a occasionné des mouvements particuliers dans les projets de vie des participants. Les variables existentielles qui ont émergé des discussions ont été retravaillées au sein de l'histoire et du parcours de vie sexuelle. Cette idée sera approfondie dans les prochaines pages.

Tableau 5.2  
Buts personnels initiaux et ultérieurs des participants

Identification	Âge	Langue maternelle	Statut	But personnel initial	But personnel ultérieur
Albert (P1)	76	Français	Célibataire	Rencontrer, échanger, apprendre à connaître et développer une relation significative avec une femme pour arriver à une relation sexuelle.	Rencontrer quelqu'un de fun. Rencontrer une femme pour faire des activités et avoir du plaisir. Plus besoin de relations sexuelles. S'ouvrir à l'amour.
Benoît (P2)	69	Français	Célibataire	Avoir une relation sexuelle complète avec pénétration.	Modérer sa timidité, sa forte tendance à l'autocritique et ses jugements sévères qu'il attribue à ses capacités sexuelles et à ses relations avec les femmes.
Charles (P3)	68	Espagnol	Célibataire	Explorer la possibilité d'atteindre le « multiorgasme » avec une partenaire, en tentant de devenir expert de la technique.	Se rendre au cœur primaire, sensoriel et sensuel en se rapprochant d'une femme. Considérer davantage les plaisirs des sens de la proximité : le sentir, le toucher et le goûter. Se positionner par rapport aux femmes : être réaliste, avoir un corps et le sentir. Devenir plus sexué dans sa relation. Célébrer sa sexualité.
Denis (P4)	66	Français	Séparé/ Divorcé	Constater le résultat de différentes interactions intimes sur sa libido.	Apprendre à connaître sa nouvelle conquête, sans s'empresse sexuellement. Rencontrer une femme avec qui il pourrait partager du plaisir, sans envisager une intimité sexuelle. Offrir aux femmes sa cordialité.
Ernest (P5)	78	Français	Célibataire	Explorer la possibilité de rencontrer une femme entreprenante sur le plan sexuel pour constater le résultat sur sa libido.	Rencontrer une compagne avec qui développer une belle amitié complice. Privilégier des relations sans attache ni engagement.

## 5.2. Le récit de vie sexuelle : une exploration de sa sexualité

Les récits de vie des hommes rencontrés témoignent de l'étape particulière de leur développement sexuel. En effet, des attitudes, des besoins et des inquiétudes ont émergé des discussions. Les éléments similaires de leurs discours ont été regroupés pour accéder aux thèmes communs de leur développement sexuel. Ces concepts sont définis dans les prochaines pages.

### 5.2.1. La finitude

Tous les participants ont discuté d'éléments associés à la finitude. Ce concept se définit comme l'ensemble des limites incontrôlables de l'existence humaine. Dans le cas qui nous intéresse, elles se rapportent à la sexualité, au fonctionnement sexuel et à l'ensemble des caractéristiques qui définissent l'être sexué. Lors des entrevues, les participants ont discuté des ruptures et les deuils vécus dans leurs vies sexuelle et amoureuse. L'intensité de la libido et du désir sexuel ainsi que la qualité de la sexualité ont été des sujets communs. Les hommes de cette étude soupçonnaient des limites possibles à leur sexualité actuelle et ultérieure. Ces transformations étaient de natures différentes, telles sociales, physiologiques et psychologiques.

Tous les participants se sont montrés préoccupés par la finitude, qu'elle soit existentielle ou sexuelle. Ils espéraient tous une persistance de leurs sexualités génitale et relationnelle dans le temps. Ils étaient tracassés par les transformations possibles. Bien qu'ils aient tous discuté de leur vitalité sexuelle ultérieure, cette thématique a été davantage approfondie par les hommes expérimentant des angoisses relatives à leurs capacités sexuelles. Benoît, Denis et Ernest semblaient plus angoissés

par la baisse de leurs capacités érectiles et de leur possibilité de pénétration, indicateurs de leur virilité, de leur masculinité, de leurs pulsions sexuelles et de leur libido. Leurs buts sexuels initiaux témoignaient directement de ces préoccupations. Lors de la première entrevue, ils ne semblaient pas prendre leurs responsabilités face à cette situation. Ils se sont tous montrés plutôt insatisfaits de l'aide reçue des professionnels de la santé. Pour eux, les médecins ne semblaient pas trouver la situation alarmante et disposaient de peu de moyens pour les aider. La reconnaissance de limites a été très angoissante pour plusieurs participants. Ceux qui désiraient travailler sur leurs capacités sexuelles ont fait des appréciations de l'évolution de leur problématique dans leur récit de vie. Ils ont ajouté cette information aux différentes descriptions de leurs rencontres intimes. Cette mise en contexte semble avoir avanta-gé le suivi de la problématique dans leur parcours de vie. Ils ont identifié les facteurs d'inquiétudes relatifs à la problématique installée : ce qui en accentuait la manifestation et à quel moment. Cela les a soutenus dans la compréhension de la problématique dans son ensemble. Chacun avait sa propre explication pour justifier la diminution de ses capacités érectiles. Il a été intéressant de remarquer que leurs justifications se sont modifiées au cours du projet. Cette idée est approfondie plus loin.

#### 5.2.1.1. La finitude chez le participant 1 - Albert

Pour Albert, la finitude a été abordée d'un point de vue relationnel et social. Il n'a pas discuté de ses dispositions physiologiques et sexuelles. Par exemple, il a mentionné que les femmes âgées refusaient souvent de s'adonner à la sexualité ou de la vivre dans son entièreté. D'après lui, elles se trouvaient souvent trop laides, trop grosses ou trop vieilles.

Je veux le faire mieux [aborder les femmes], c'est ça. Ça doit être à cause de la rareté des proies féminines. Si j'men pogne une, j'la lâche pas! Avant, moi je vais vous le dire, j'y pensais, et puis bon, j'en avais une autre quand je voulais. C'était l'fun [...] Ouais parce qu'elles se raréfient en vieillissant. Et puis les vieilles maintenant ... asteure qu'on est vieux : « moi non, non, j'veux plus rien savoir, j'arrête ça [la sexualité]! ». Bon, c'est ça ! On va aller jouer au Bingo : c'est plate. (P1)

Il a ajouté qu'il était très désolé de cette situation. Il se sentait impuissant et rejetait la faute sur les femmes, les décrivant comme bêtes et médiocres.

La fantaisie : la folie ! Se laisser aller. Y'ont peur de passer pour une folle. C'est Pascale qui disait: « qui veut faire l'ange, fait la bête ». Pis je les trouve bête, ça m'assomme! Ça me blesse moi de les voir ... pis elles le voient pas. Moi je vous dit, j'avance en amour et j'en veux plus. Mais les femmes elles voient pas ça vous savez. C'est une insulte! « Oh ben les hommes, moi je connais ça. » « Eille madame, vous manquez de tendresse là vous ! (P1)

Albert s'était graduellement résigné et détaché de sa sexualité. Il a d'ailleurs été très difficile pour lui de trouver un but personnel relatif à sa vie sexuelle. La plus grande partie de son entrevue a été consacrée à exposer sa frustration envers les autres et la société. Il reconnaissait que sa manière d'aborder les femmes et son attitude de séduction nuisaient à la possibilité d'entrer en relation avec elles, mais il accusait les femmes d'être trop fermées et conservatrices.

Pis regardez, la libération de la femme aussi, y'en a qui s'en sont pas bien servi ! Elles pensent qu'elles connaissent les hommes pis elles nous accusent de tous les défauts. Aussi tôt que vous arrivez, elles pensent que vous voulez faire l'amour. C'est leur façon... c'est leur façon de s'affirmer. « Vas chier... j'ai des principes moi ! » Denise Bombardier elle l'a dit, que les femmes québécoises elles étaient trop rough ! (P1)

### 5.2.1.2. La finitude chez le participant 2 – Benoît

Pour Benoît, la finitude a été abordée en regard aux transformations physiologiques, déterminantes de son fonctionnement sexuel. Par exemple, des influences psychologiques modulaient souvent sa vitalité érectile.

Bien quand je suis avec moi-même, le côté psychologique (blocage), y'en a pas beaucoup. Quand je suis avec une partenaire, c'est différent [...] Avec une partenaire, à un moment donné, j'vais avoir une bonne érection... faut un certain temps... après ça va être une demie-érection, à un moment donné y'en aura plus, ça va revenir euh... (P2)

Il se sentait impuissant devant les changements qui s'opéraient en lui.

Heum... j'ai pas rien ... si je me sens compétent, non. Zéro. En fait j'y connais rien, c'est juste la pratique, j'ai pas de moyen, j'ai pas d'instruction, j'ai pas de cours, j'ai pas... la notion, que ça soit de voir comment ça peut se faire ou de comment gérer ça en haut. J'ai aucune notion là-dessus, c'est ça. (P2)

Conséquemment, il a opté pour la multiplication des rencontres et des expériences sexuelles afin de se prouver qu'il était en mesure de retrouver sa vitalité perdue. Il espérait atteindre une meilleure performance sexuelle avec ses nouvelles conquêtes et tentait de combattre les obstacles en atteignant un fonctionnement sexuel parfait. À la suite des entrevues, la diminution de ses performances sexuelles le préoccupait moins.

Ben ça a bien été jusqu'à date, je vois que ça progresse, c'est juste qu'il faut que je travaille encore là-dessus, je pense, pour essayer de me satisfaire moi personnellement en fonction de mon environnement.  
(Rire) (P2)

### 5.2.1.3. La finitude chez le participant 3 – Charles

Charles a aussi parlé des influences psychologiques qui pouvaient influencer sa vitalité érectile.

C'est pour ça que la détresse et la souffrance des autres, il ne faut pas trop y faire attention, ne pas trop s'y dédier, tellement ça coupe la vitalité, non? (P3)

Le projet de vie sexuelle initial de Charles était de développer la technique du multiorgasme. Il semblait soucieux de maintenir ses performances sexuelles antérieures.

Mais dans la sphère de la sexualité, bon, j'ai senti que je vivais un autre moment de jeunesse, avec elle, sur le sofa de chez elle. (P3)

Les limites existentielles lui causaient encore plus d'inquiétudes.

Non, la longévité, ça me passionne, pour ne pas finir, ne pas finir... (P3)

### 5.2.1.4. La finitude chez le participant 4 – Denis

Denis a amplement discuté des transformations sexuelles physiologiques associées à l'avancement en âge. Pour lui, la finitude était davantage articulée autour de la question de la libido plutôt que du fonctionnement érectile.

Heum, mais à 65 ans, c'est jeune un peu pour parler de ne plus avoir besoin de libido, sachant très bien que je suis juste au milieu de ma vie, parce que je vais vivre jusqu'à 130 ans ! Qu'est-ce que je vais faire

jusqu'à 130 ... ! (Rires) (P4)

Il était toutefois assez serein par rapport aux modifications imposées par son âge. Ses inquiétudes étaient conscientes et il arrivait à les nuancer. Il espérait retrouver sa libido, mais ne se sentait pas dévasté à l'idée qu'elle soit partie pour toujours. Il était relativement confortable devant ses nouvelles dispositions sexuelles.

Ok ! Revivre ma libido! Ça, ça serait bien! Mais, j'ai l'impression ... la libido, ça peut être fini à vie. [...] Je crois que, dépendamment de la compagne, ça peut être différent. Ça se peut, je le sais pas. Ça pourrait faire une différence [...] Puis là, ben j'ai apprivoisé ça, entre guillemets. Pas que je vis en ... c'est tu en ermite qu'on dit? Pas que je vis en ermite, mais ça me manque pas pantoute (la libido) [...] Pis je suis content de moi parce que, la dernière fois, j'ai été capable de lui dire : «J'en ai plus de libido, j'ai pu le goût pantoute ! » (P4)

Comme il ne ressentait plus la nécessité d'avoir des relations sexuelles, il espérait offrir aux femmes sa cordialité. Son souhait était de pouvoir partager des moments plaisants avec elles.

#### 5.2.1.5. La finitude chez le participant 5 – Ernest

Ernest a abordé la finitude à plusieurs reprises. D'une part, il était très embarrassé par son âge.

Ouais, y'avait une couple de belles filles là-dedans. Des filles intéressantes. J'avais peur encore à ce moment-là. J'ai pas osé, parce que j'aurais dû. Mais quand tu sais mon âge, c'est comme une petite douche froide. T'as-tu une idée toi? Une femme de 45 ans quand je dis que j'ai 75 ans, c'est l'âge à son père... ! (Rires) Comme on dit, ça débande, hein? (P5)

Son fonctionnement sexuel le préoccupait également beaucoup. Sa réponse sexuelle s'était modifiée au cours des années et ses capacités érectiles n'étaient plus les mêmes.

Présentement, disons que [les troubles érectiles], c'est présent de façon importante depuis cinq, dix ans. Parce que j'ose pas approcher une femme, parce que j'ai peur. Pis la ben quand j'en ai une, j'ai encore plus peur, j'imagine. J'imagine que c'est de même. C'est un méchant cercle vicieux, difficile à dénouer, difficile à dénouer. Alors pour moi c'est le problème actuel, le problème majeur. (P5)

Pour lui, ces limites étaient difficiles à gérer. Sexuellement, il ne s'estimait pas à la hauteur. Au fil du temps, il s'était résigné et isolé pour éviter d'être confronté à sa problématique.

Heum, plus loin que ça. Passer à la chambre à coucher. C'est là que j'ai ... je panique. Je panique. C'est rendu que je panique. Parce que j'ai peur de faire patate, comme on dit. Alors c'est là, le problème il est là, là. Probablement pour ça que je m'isole, que je ne veux pas en rencontrer. Je fuis. J'ai des occasions des fois, mais non. (P5)

Il donnait la responsabilité de son excitation à la femme : elle devait être suffisamment entreprenante pour le provoquer sexuellement. Au fil des entrevues, il a maintenu ses inquiétudes face à ses difficultés érectiles. Il était terrorisé à l'idée de constater que ses érections étaient complètement disparues. Dans le cadre de ce projet, Ernest espérait retrouver le contrôle de sa vie sexuelle.

### 5.2.2. La solitude

Plusieurs participants ont discuté de leur relation avec eux-mêmes et de leur rapport aux autres. La solitude apparaissait pour plusieurs comme une situation inévitable du

vieillesse. Ce temps d'arrêt permettait à certains de s'appréhender, de se connaître, d'entrer en relation avec soi et d'explorer leur subjectivité. Les participants ont tous discuté de leur angoisse d'isolement et de leur désir d'être en relation avec les autres. Pour éviter de se retrouver seuls, certains hommes ont développé le besoin d'être en rapports continus avec les autres. La crainte du vide les détournait des moments de solitude.

#### 5.2.2.1. La solitude chez le participant 1 – Albert

Tout au long du projet, Albert a largement discuté de la solitude.

Un ami péruvien a demandé : quelle est la différence entre le Pérou pis ici : ici, tout le monde est tout seul. Ici, l'homme est tout seul, il fait sa valise, pis va louer un petit meublé, à une heure, il prend sa douche.... Puis, il consomme. (P1)

Il a discuté de sa propre solitude, mais également de celle occasionnée par le fonctionnement social actuel. Cela semblait beaucoup le préoccuper. Il a mentionné fuir ces moments d'isolement avec l'alcool et la drogue.

Je n'arrive pas à avoir des buts. Je vais vous dire pourquoi. Quand tout à coup je finis par m'ennuyer, pis dire : Ah cibole ... c'est là que ça pourrait venir c'est affaires là. Non je pars à boire, du pot, pis enweille donc! Alors tout est réglé tu sais. Comme hier, j'ai invité le voisin la, et puis là il n'a pu. Si quelqu'un me disait : « Ça va mal dans le monde. » « Hein, où ça ? » J'ai pu aucune idée. (P1)

Pour lui, la sexualité était un lieu où il était possible d'échapper à l'isolement. La relation intime et la fusion temporaire lui donnaient l'impression de ne plus être séparé.

Moi je vais vous dire toute ma vie est sexuelle, je le vois. Je vis seul, je vois ce qui manque : une femme. Je reçois un coup de fil par exemple, une amie se trouve au marché Jean Talon, je la rejoins. Ça me fait ça à fait. C'est pas rien que la baise tu sais ! C'est ça la vie sexuelle ça aussi. D'ailleurs, la bonne baise vient avec tout ça. J'en rencontre des femmes souvent. (P1)

Il semblait très angoissé par l'isolement. Il avouait être direct avec les femmes qui se sentaient souvent offensées par ses propos. Il soutenait aussi éviter de s'engager par peur de vivre une défaite.

Avant, j'étais pas là, pas avec les femmes! C'est tout ce que je peux vous dire! C'est pas la valeur de cette femme. Y'en avait d'autres. C'était pas important cette affaire-là. C'est vraiment, j'étais pas occupé par ça. Mais j'avais eu des défaites. C'est peut-être ça... j'avais été marié. Là ma blonde après 5 ans, elle est partie. Bon je crois vous avoir tout dit! (P1)

Lors de la troisième entrevue, il a discuté de son besoin d'entrer en relation avec une femme. Il a alors changé son projet de vie sexuelle. Certains regrets relatifs à la solitude étaient toutefois toujours présents.

Ben l'ennui. Ça m'occuperait d'être en amour. Je n'ai pas de réponses sur c'est quoi la vie? Mais une femme me rendrait heureux, ce qui fait qu'on n'est pas heureux c'est l'ennui. L'ennui c'est pire... pire que le malheur. Le loyer est payé, la coke est payée, y'a plus de problèmes. Mais L'AMOUR ! On ne peut pas corriger le passé. Avant je voulais me le cacher. Maintenant j'ai accepté qu'une femme pourrait me rendre heureux ! (P1)

#### 5.2.2.2. La solitude chez le participant 2 – Benoît

Benoît est le participant qui a paru être le plus angoissé par la solitude. Il semblait vivre dans le regard et les attentes des femmes. Il cherchait désespérément à être aimé des autres.

Parce qu'à un moment donné avec sa partenaire, on peut faire toutes sortes de choses, mais y'a une pénétration qui faut qui soit être faite aussi. Sinon elle ferait ça avec d'autres femmes, elles auraient pas besoin de nous autres... non, mais tu sais... (Rires) [...] C'est important, ça me tient en vie. La femme me fait sourire, me fait ... m'apporte beaucoup de bonheur beaucoup de gaieté, ouais. Finalement, la femme c'est tout! [...] Quand t'es pas satisfait de quelque chose tu changes hein ?! (Rires) Alors si le partenaire est satisfait, bien il va rester. (P2)

Son but personnel initial était orienté vers une performance sexuelle lui permettant de satisfaire sa partenaire : avoir une relation sexuelle complète avec pénétration de plus d'une heure. Il distinguait difficilement ce qui était important pour lui.

Quand on commence les préliminaires, on peut dire que c'est très bien, ça va bien, puis on pourrait avoir... on pourrait faire l'acte immédiatement, mais dans mon subconscient, c'est : « attend, attend, retiens, attend, attend » et heu... parce que je me dis en arrière, si elle [ma partenaire]... de toute façon je n'éjacule pas, mais j'ai une jouissance quand même, j'me dis, est-ce que je vais pouvoir avoir encore une érection si ça se fait dans les 15, 20, 30 minutes lorsqu'on commence, et ça me reste dans la tête. (P2)

Au cours du projet, Benoît a abordé les raisons de cette angoisse.

Parce qu'à un moment donné avec sa partenaire, on peut faire toutes sortes de choses, mais y'a une pénétration qui faut qui soie être faite aussi. Sinon elle ferait ça avec d'autres femmes, elles auraient pas besoin de nous autres ... non, mais tu sais... (Rires) (P2)

Par la suite, il a choisi de travailler sur sa timidité plutôt que sur sa performance sexuelle. Il désirait diminuer sa forte tendance à l'autocritique et aux jugements sévères attribués à ses capacités sexuelles et à ses relations avec les femmes.

### 5.2.2.3. La solitude chez le participant 3 – Charles

Comme plusieurs participants (P2, P3, P5), Charles a discuté de ses moments de solitude sexuelle. Il consommait de la pornographie pour se satisfaire sexuellement. Lors de la deuxième entrevue, il a expliqué les raisons pour lesquelles il était heureux de se retrouver seul pour se masturber.

Oui, oui, oui ! [Avant], c'était comme une espèce de ... la sexualité était incluse dans la liaison qui avait donné la raison d'être à la rencontre, mais maintenant c'est la sexualité qui est plus dégagée de tout ça et moi je sens qu'il faut respecter cette source de vitalité : créativité, enthousiasme, enfin... et la porno m'attire. Des fois, quand je suis seul, je me laisse aller, non? Comme on dit, il n'y a pas de malheur à se satisfaire. Je cherche le moment réel. Je l'essaie des fois, mais je vais continuer ma recherche d'une femme de qualité. (P3)

Par la suite, il a mentionné s'être détaché de la relation avec l'autre pour se centrer sur soi. Il ne désirait plus être dépendant de sa partenaire en étant trop avenant. Il désirait faire plus de place à ses propres besoins sexuels.

Intervieweur : Proximité avec votre partenaire, proximité affective, votre deuxième but personnel?

Participant : Oui, ça c'est se libérer bien sûr, c'est comme s'installer non? Bon et bien sûr surtout ça c'est l'idée de ne pas me laisser conduire, continuer avec ma propre recherche de solutions de toutes sortes pour être celui qui conduit ma vie, non? Être moi le conducteur de ma vie non? [...] Si je suis habile, moi je pourrais me respecter ... dans la ligne

de vivre la réalité, je suis vraiment là. J'ai décidé à donner de la lumière à notre relation et des couleurs à notre relation même avec mon histoire, mon passé, mes neuf enfants et tout ça... (P3)

#### 5.2.2.4. La solitude chez le participant 4 – Denis

Denis a parlé avec lucidité de sa solitude. Il a raconté que lorsqu'il était plus jeune, la solitude l'angoissait davantage.

Déjà là, j'ai jamais couché tout seul jusqu'à récemment. Là on se laisse, tout de suite je trouve quelqu'un d'autre. (P4)

Avant, c'était terminé avec une, que peut-être deux trois semaine avant, j'étais sur un réseau de rencontre pour en trouver une autre. Là ça fait un an et demi et j'ai même pas cherché. (P4)

Maintenant, il aimait être seul et se sentait moins angoissé par l'isolement.

Moi ça fait environ 10 ans que je demeure seul à la campagne. Je venais à Montréal à tous les jours, puis je revenais. Puis là ben j'ai apprivoisé ça, entre guillemets. Pas que je vis en ... c'est tu en ermite qu'on dit? Pas que je vis en ermite, mais ça me manque pas pantoute. (P4)

Au cours du projet, l'intérêt relationnel de Denis s'est modifié. Au départ, il désirait retrouver sa sexualité pour revivre sa libido et être en relation avec une femme. Par la suite, le volet sexuel n'était plus essentiel à son existence.

Puis aussi, j'ai pas vraiment de crainte là, mais si jamais on en arrivait au baiser, je lui dirais que j'ai plus de libido. Puis là, ben comme mon amie m'a dit : « c'est pas parce que c'est toi t'as plus de libido qu'elle en a plus besoin ». Oui, oui, je vais m'occuper d'elle (rires). Y'a pas de problèmes avec ça. Je vais pas lui dire tout de suite, je vais attendre

qu'on le teste un petit peu. (P4)

La mise en place de saines relations amicales était plus importante. Il n'hésitait pas à communiquer ses besoins et ses envies à ses partenaires.

Puis S., c'est une bonne amie. On se parle, puis on a bien du plaisir ensemble. Là, j'ai réglé une affaire, puis elle est toujours colleuse pis toute. Mais quand j'ai réglé ça [lui parler de l'absence de libido], elle collait toujours, mais la woops, elle a arrêté. Puis elle a respecté ça. Nous autres il faut vous respecter, mais vous autres aussi ! (rires) (P4)

#### 5.2.2.5. La solitude chez le participant 5 – Ernest

Ernest a abondamment discuté de ses moments de solitude. Ses multiples craintes relatives à l'existence l'amenaient à s'isoler et à fuir les interactions sociales. Il s'est décrit comme un ermite.

Je suis bien seul. [...] Je m'ennuie pas. Je suis bien avec moi-même. Eh ça, j'aurais de la misère. Je suis en train de prendre une décision si j'aurais une femme dans la maison. Je suis proche de la décision. Je suis presque rendu là. (P5)

Il semblait très ambivalent quant à son désir d'entrer en relations. Il a toutefois mentionné s'ennuyer à l'occasion et fuir le moment d'isolement grâce aux rencontres sexuelles.

J'ai un peu de nostalgie des fois. Il y a des fois où je m'ennuie. C'est pas, parce que je suis bien tout seul que je ne m'ennuie pas des fois. C'est sûr des fois j'aurais envie d'une petite poulette, hein? (rires) C'est là que l'on a recours aux annonces classées. (rires) (P5)

Ernest arrivait à bien gérer son horaire pour occuper son temps avec des activités variées.

En tout cas, j'ai pris ma retraite. Ça m'a pas traumatisé, mais après un certain temps, tu réalises que tu en as du temps. Qu'est-ce que tu vas faire de tout ce temps-là? Tu changes ton rythme de vie complètement. T'as plus de projets nulle part. À moment donné, tu fais plus rien. (rires) [...] Quoique je suis quelqu'un de plutôt actif. Le matin me lever de bonne heure, puis courir pour travailler : c'est fini. Je me lève à 8h-8h30. Tu te développes une de perte de temps. Mais je ne suis pas quelqu'un qui reste longtemps oisif. Il faut que je bouge. Même si le matin je prends mon temps, après ça il faut que ça bouge. (P5)

### 5.2.3. La corporéité

Lors des entrevues, la corporéité a été traitée dans un contexte de vieillissement par les participants. L'ensemble des significations (émotions, sensations et perceptions) attribuées aux corps a été discuté. Le rapport au corps, l'influence de l'image corporelle sur le contact à l'autre et sur la sexualité ont aussi été verbalisés. Plusieurs ont parlé de la fragilisation corporelle, de la maladie et de leurs inquiétudes relatives à leur santé. Certains (P3, P5) ont aussi mentionné trouver les femmes plus jeunes plus attirantes que celles de leur âge.

Au cours de leur histoire, les participants ont fait face à des événements de vie qui leur ont fait prendre conscience des changements corporels qui s'opéraient en eux. Très peu ont verbalisé leurs inquiétudes par rapport au vieillissement. D'autres indices ont toutefois permis de statuer qu'ils étaient inquiets quant aux changements expérimentés. Les buts sexuels de ces participants étaient également cohérents avec leur crainte du vieillissement. Certains avaient plus de facilité à accepter les limites

de leur corps et de leur existence (P3, P4). Ils disaient accueillir les transformations et mieux accepter le vieillissement.

#### 5.2.3.1. La corporéité chez le participant 1 – Albert

Albert a discuté de la corporéité à quelques reprises. Il a tout d'abord discuté de son succès antérieur auprès des femmes : les gens le trouvaient beau et charismatique.

J'ai 17 ans, tout le monde se tourne dans rue, les gens disent qu'il y a une aura sur moi, je suis beau gars, c'est tout. (P1)

Par la suite, il a signalé avoir essuyé de multiples refus en partie à cause de son âge et de son apparence physique.

Bon j'avoue que je suis vieux et pas beau, mais la plupart du temps, je le sais, c'est qu'elles aiment mieux pas être ennuyées. La télévision, jouer au bingo: c'est tout ce qu'elles veulent faire. (P1)

Il a mentionné s'épuiser rapidement lorsqu'il était à l'extérieur de la maison. Il n'a toutefois pas paru être très angoissé par ces changements. Il trouvait toutefois ridicule que les femmes âgées ne se perçoivent pas attirantes. De son côté, il acceptait mieux cette facette de son vieillissement.

Et puis, moi ça me blesse de voir que dans un bar, disons, je vois que la femme me regarde avec intérêt, pis là woops, bien pourquoi t'embarques pas niaiseuse? Pis y se trouvent vieilles, y se trouvent grosses, bon bien là on va rester tout seuls chacun chez nous, tu sais! Quelle connerie ces affaires-là ! (P1)

### 5.2.3.2. La corporéité chez le participant 2 – Benoît

Benoît a amplement discuté de la corporéité. D'une part, il a discuté de sa perte de cheveux précoce. Très jeune, il a dû accepter la modification de son apparence physique.

Participant : Et puis y'a l'autre côté, de se faire repousser. Moi y'a un évènement ben important dans ça, c'est la perte de mes cheveux.

Intervieweur : Ah oui ?

Participant : Ah oui !

Intervieweur : C'était vers quel âge ?

Participant : J'ai commencé à 14 ans à perdre mes cheveux. Ça l'a fait un blocus.

Intervieweur : Pour vous ou pour les femmes ?»

Participant : Ben ... disons qu'à partir de l'âge de 14 ans, 15 ans, 16 ans, 17 ans, j'en avait encore, mais ça callé, callé, callé, callé... puis callé, puis j'en perdais, puis j'en perdais. Et puis pour moi je me trouvais moins beau. Ça faisait partie du cheminement qui fallait que j'accepte, avec différentes choses. (P1)

Il a également beaucoup parlé de ses troubles de santé, influençant sa réponse et son fonctionnement sexuels.

C'est que heu ... j'ai eu le cancer de la prostate et on m'a enlevé la prostate [...] Et à ce moment-là, lorsqu'ils font l'opération, lorsqu'ils font l'ablation, et en faisant l'ablation, ils peuvent toucher les nerfs et les vaisseaux sanguins, ce qui prend un certain temps avant que ça revienne au point de vue de l'érection, ou que ça ne revient pas. Et dans mon cas, ça prit un bon temps, et heu ... je remarque que depuis le temps, depuis 3 ans, 4 ans même, heu ... que ça aurait tendance à vouloir revenir. (P2)

Son corps ne réagissait plus comme dans le passé. Il était difficile pour lui d'accepter cette situation. Conséquemment, il désirait développer des stratégies pour soutenir

son érection le plus longtemps possible. Il espérait trouver des moyens pour performer comme les plus jeunes.

Heum ... je comprends pas. Je me dis : « ben comment ça se fait ? Comment se fait-il que tu n'es pas capable d'avoir une érection qui a du bon sang? » Je, j'essaie, je me force, je me dis : « Non, non, faut pas que tu penses à ça. Faut que j'en aille une, faut que j'en aille une... » [...] Puis comme je te disais, le matin je me lève puis c'est comme si j'avais 20 ans. (P2)

Dans son récit de vie, Benoît a réussi à verbaliser la gêne occasionnée par ces changements.

Participant : Et puis là, ben là, bien c'est gênant.

Intervieweur : Ok, ça vous gêne .

Participant : Ben écoute... J'en parle, je lui (sa partenaire) dit que c'est gênant, comme maintenant. J'veux ben que tu me dises ça, mais je suis pas sûre moi là. Alors c'est ça. Je travaille la dessus, je me réveille dans la nuit puis je me dis : « bon là va falloir que ça se passe, va falloir que je me repose... » Je pense positivement que je suis encore capable. Ça ne se peut pas que ça arrête maintenant. Je me trouve niaiseux. (P2)

Vers la fin de la troisième entrevue, il semblait plus en paix avec les transformations de son fonctionnement sexuel. Il acceptait un peu mieux les limites de son corps. Certaines craintes relatives à sa réponse sexuelle persistaient toutefois encore.

Participant: Alors aujourd'hui avec ma partenaire, je suis capable d'avoir une pénétration, pis j'capable d'avoir une bonne érection, peut-être pas aussi solide que j'aimerais, mais y'a ça.

Intervieweur : Sentez-vous que vous êtes sur la bonne voie ?

Participant : J'espère ! Je vieillis aussi, tu sais ! (rire) (P2)

Conséquemment, il a identifié un nouvel objectif relatif à sa vie sexuelle. Il espérait modérer sa timidité, sa forte tendance à l'autocritique et ses jugements sévères qu'il attribue au fonctionnement de son corps dans ses relations avec les femmes.

#### 5.2.3.3. La corporéité chez le participant 3 –Charles

Charles est un des participants qui a le plus discuté de la corporéité. Il était très soucieux de soutenir sa jeunesse. Il était primordial de freiner son vieillissement. Il espérait pousser au maximum les limites de son corps.

Je n'emploie pas de lunette... j'ai des stratégies pour éviter les lunettes. C'est une idée de comment être dans moi-même avec ... je ne sais pas exactement ... En plus ceux qui n'emploient pas des lunettes peuvent revenir à la puissance de la vision. Il y a tellement de cas qui l'ont fait que ça me stimule à soutenir ma vision étant donné que plusieurs personnes ont récupéré au complet leur vision, même avec des cataractes congénites, non ?(P3)

Charles a signalé vouloir aussi aider sa partenaire à retrouver une certaine forme de jeunesse pour la désirer davantage.

Elle m'attire, elle est intelligente, un peu grosse : je pourrais l'aider à... parce que je l'imagine jeune, je l'imagine jeune. Elle m'a dit qu'elle était en Italie, ça m'attire beaucoup, elle vient du Liban, elle est prof de français ici. Et moi je l'imagine jeune, je suis sûr que je pourrais l'aider à revenir à sa jeunesse, car elle est un peu confuse. (P3)

Lors de la troisième rencontre, il a mentionné vouloir être plus réaliste et sentir son corps pour pouvoir entrer en relation profonde avec les femmes. Il était passionné dans sa quête personnelle. Charles a accepté certains changements occasionnés par le vieillissement. Il avait envie de célébrer sa sexualité renouvelée.

Donc, comme... parce que moi je veux être réaliste et avoir un corps, sentir mon corps. Toutes les autres choses font partie de ce que j'appelle être le déplacement du plaisir. Je crois que dans notre temps y'a un intense déplacement du plaisir. On se perd, on devient confus [...] Mais les possibilités de haute gamme de sensibilité ou de sensations vont venir [...] Bon, mais en même temps je regarde les femmes, je sais comment m'enthousiasmer, non? Je sais que l'imaginaire compte tellement. Je m'approche des femmes, je parle avec les femmes.(P3)

#### 5.2.3.4. La corporéité chez le participant 4 – Denis

Comme Benoît, Denis a beaucoup discuté des transformations sexuelles occasionnées par le vieillissement de son corps. Depuis quelques années, il lui était difficile d'avoir une érection.

À chaque relation, on dirait que fallait comme s'apprivoiser, fallait comme je sais pas quoi, sinon j'avais pas d'érection. C'est gênant en maudit, tu rencontres quelqu'un, tu te plais, puis ça marche pas, puis t'es jeune. J'avais consulté à l'époque, on m'avait suggéré, on m'avait prescrit les pilules bleues. (P4)

Il a mentionné ressentir davantage de plaisir à planifier et à réaliser des activités avec des femmes de son entourage. Il ne désirait plus presser la sexualité.

De planifier ça, d'être excités par ça, d'être enjoués, mais là, de ne jamais être éveillés sexuellement, c'était juste le fun, ben comme des enfants, de dire: « J'ai hâte ... c'est quand qu'on va en ski? Ben on y va dans 2 jours. C'est quand qu'on va en ski? Ben dans 1 jour. » C'est un petit peu dans ce sens-là, j'étais fébrile. C'était le fun à vivre. C'était pas sexuel [...] Puis je voyais ça toujours intéressant et positif, c'est ça : s'apprivoiser ! (P4)

### 5.2.3.5. La corporéité chez le participant 5 – Ernest

Ernest a discuté de la corporéité de façon généralement négative. Il ne semblait pas apprécier vieillir. Ses changements corporels le déstabilisaient, ce qui faisait en sorte qu'il ne se sentait pas responsable de sa forme physique.

Mais j'ai déjà joué dans des ligues sportives, j'en connais ... Ah, j'en avais une ligue y'a deux ans, mais je suis rendu trop vieux pour eux autres. C'est des gens de 45, 50 ans, moi j'ai 75 ans! Je commence-tu à en arracher, là? (P5)

J'vais plus dans les bars, oublie ça, j'suis plus capable d'y aller. Je commence à avoir des problèmes d'acouphènes, et aller dans les bars... cinq minutes, je comprends, après c'est fini, c'est du vrai brouhaha. Alors oublie ça. (P5)

À plusieurs reprises, il a mentionné que les femmes plus jeunes l'intéressaient plus que les plus âgées.

Des femmes de mon âge, j'en rencontre pas qui pourrait me plaire. Faut que ça soit plus jeune. Alors hein! Corriger ça? Ça me tente pas. C'est tellement beau les jeunes femmes. C'est vrai ! C'est tellement beau! (P5)

Il était toutefois très gêné d'aborder ces femmes, puisqu'il considérait être rendu à un âge trop avancé. De la même façon, ses problématiques érectiles le freinaient dans sa quête. Indirectement, il a mentionné avoir peur de ne pas attirer les femmes.

Mais comme je te dis, j'ai peur, j'ai peur d'en rencontrer une. (P5)

Il a décidé d'opter pour des relations subséquentes sans attaches. La sexualité ne lui apparaissait pas comme quelque chose à célébrer. Il avait plusieurs angoisses relatives à son âge, à son apparence physique et à ses possibilités de séduction.

#### 5.2.4. La liberté de choix

Lors des récits de vie, tous les participants ont expliqué les raisons de leurs choix de vie. Ils ont abondamment abordé la notion de liberté et ont discuté de leur sentiment de responsabilité par rapport à leurs choix, à leurs actions et à leurs décisions. La liberté est le pouvoir d'agir menant l'individu à répondre de ses actes de façon autonome. Il leur apparaissait important de faire comprendre à l'expérimentatrice les motifs de chacune de leurs décisions. Influencés par leurs parcours, leurs besoins et leur personnalité, les hommes ont choisi différentes façons d'atteindre leur potentiel d'être sexué. Les conséquences de cette quête ont été évaluées. La prise de décision s'est manifestée dans cette quête personnelle. De ce fait, le profil décisionnel de chacun a émergé. Le niveau de responsabilité à l'égard des choix a aussi été perceptible. La liberté et la responsabilité de choix ont donc été impliquées tout au long du processus.

La majorité des participants était toutefois angoissée par la prise de décision. Pour eux, l'action de choisir était conceptualisée par rapport aux limites (éliminer des possibilités) et aux conséquences négatives possibles. Quelques participants (P2, P4) cultivaient certaines craintes relatives à l'idée de se tromper ou de subir les répercussions. Ils transféraient alors la responsabilité de leur choix, de leurs actions ou de leurs décisions à des éléments externes. Pour s'aider à choisir, ils employaient des prescriptions sociales (p. ex.: règles, politiques et croyances sociales). D'autres (P3, P4) cultivaient des angoisses relatives à leurs libertés masculines. Par exemple,

Charles et Denis ont mentionné faire partie de cette génération d'hommes soumis à la femme.

Quelques hommes ont réussi à prendre la responsabilité de leurs choix (P2, P3, P4). De ce fait, ils ont mieux assumé leurs décisions. Cela leur a permis de sentir qu'ils détenaient plus de pouvoir et de contrôle dans leur existence. Ils ne blâmaient pas les autres. Pour ces participants, identifier et choisir ce qu'ils désiraient atteindre dans leur sexualité future était une démarche accessible. De nouvelles possibilités sexuelles se sont alors offertes à eux. Ils ont modifié leur projet de vie sexuelle et trouvé des moyens pour s'épanouir de façon plus autonome.

#### 5.2.4.1. La liberté chez le participant 1 – Albert

Albert est le participant qui a le plus discuté de la notion de liberté. Il l'a abordée de différentes façons : sociale, professionnelle et sexuelle. La liberté lui apparaissait comme une valeur fondamentale et importante à son existence.

Les gens veulent la liberté, mais ils ne la prennent pas. Les gens chialent : « ça fait 16 ans que je travaille ici, je n'aime pas ça ». Mais pourquoi il ne s'en va pas, parce qu'il a un bon salaire. Ils n'ont pas le courage, la liberté ça coûte cher, ok! [...] Le monde a peur madame ! La liberté y'en a plus qu'y'en faut! C'est ça la vraie vie : pas fermée, pas ci, pas ça ! La liberté faut être fort, liberté ... comme les petits oiseaux... J'ai sacré mon camp à 30 ans parce que l'éducation ne faisait pas mon affaire. [...] Les gens me demandaient où qui s'en va ce gars-là? J'disais : « Je le sais pas, mais il y vas ! ». Eille, arrêtez ça ! La liberté ! Et puis le cul aussi calvaire ! (P1)

Paradoxalement, il blâmait les autres pour ses échecs personnels. La société, le système capitaliste et les femmes étaient particulièrement dans l'erreur.

La majorité des femmes ça vaut pas de la marde. Y'a peu de gens nobles ! Moi je le sais que je suis noble! Moi je vouvoie les jeunes femmes, j'les appelle madame. Je suis bien poli avec eux autres. Ça me souffre ça, la tendresse, notre civilisation, c'est perdu! (P1)

Il était inactif et passif dans son existence et dans sa sexualité. Albert n'était pas en contrôle de sa sexualité future : il en était déresponsabilisé. Il ne se sentait pas garant de son passé, de son présent, ni de son futur. De ce fait, il a été très difficile pour lui de se bâtir un projet de vie sexuelle, puisqu'il remettait la responsabilité de ses choix à l'expérimentatrice.

Intervieweur : Pis comment vous pensez que vous pourriez arriver à parler à une femme comme ça, dans votre quotidien?

Participant : Aucune idée.

Intervieweur : Aucune idée?

Participant : Trouvez-la-moi, je le sais pas ! Faites quelque chose, j'en peux pu! (P1)

Vers la fin du projet, il voulait se pardonner de ses choix antérieurs et s'ouvrir à l'amour.

Ma vie a été bien correcte, j'ai eu de grands succès. Mais il faut tout se pardonner. À l'époque, quand vous n'étiez pas marié, vous n'aviez pas le droit de coucher, que vous aviez un frère homosexuel, vous êtes dans le péché. La religion nous a brimés, la recherche de ma vie : enlever la marde de la religion de de la... la colère n'est pas bonne, l'amour c'est la meilleure chose. Il faut méditer, vider tout ça ! (P1)

#### 5.2.4.2. La liberté chez le participant 2 – Benoît

Benoît a discuté de liberté en discutant des choix faits dans le passé. Il a, par exemple, réussi à approfondir les raisons de ses décisions relationnelles et s'est montré responsable de certains événements de son parcours de vie.

Ça fait 15 ans. Pis on fait rien côté sexuel... c'est arrêté. C'est moi qui ... c'est moi qui après mon opération, après mon cancer, c'est moi qui a décidé de couper la relation, parce que le temps que les nerfs se replacent, ça aurait pris un certain temps, pis après ça, j'avais Madame 5 dans le portrait. C'est pour ça. (P2)

Ben je ... je peux pas la blâmer [de l'avoir laissé], avec la relation qu'on avait. La façon que ça s'est passé : j'ai pas aimé. (P2)

Dans d'autres situations, Benoît cultivait des significations stéréotypées de la sexualité. Les prescriptions sociales relatives à la sexualité des hommes lui servaient de refuge. Son objectif était de répondre à des normes précises relatives à la performance sexuelle, ce qui le rendait très préoccupé par son fonctionnement érectile.

Ce qu'ils disaient dans le temps : il faut que tu fasses l'amour entre deux heures et quatre heures pour satisfaire ta conjointe. Ben aujourd'hui, c'est pas en bas de deux heures. Alors, on voit la différence. Quand je m'en vais avec une fille puis qu'il se passe quelque chose, c'est qu'on rentre à une heure pis on sort de là à trois heures et demie. C'est ... c'est ça. Alors y'a eu une évolution, y'a eu ça. (P2)

Benoît a décrit son époque comme une période durant laquelle les hommes devaient être extrêmement délicats pour conquérir les femmes et obtenir leurs faveurs. Il a également mentionné qu'actuellement, les jeunes garçons seraient rendus beaucoup plus libres et indépendants, surtout grâce à l'école mixte et aux films

pornographiques. Ils se laisseraient davantage approcher par les femmes, qui leur emprunteraient à l'occasion leurs caractéristiques masculines.

On dirait que les gars se laissent beaucoup plus approcher, ben les femmes vous vous approchées plus de notre côté mâle, en nous montrant comme quoi que vous êtes là aussi, que vous êtes présentes, pis que vous avez le droit de faire ces choses-là. Tu sais, je respecte ça, mais faut pas que vous jouiez les gars, criss, je trouve ça ... (P2)

Lors de la troisième entrevue, certaines conceptions relatives à différentes sphères de sa sexualité se sont présentées de façon différente. Benoît a alors pris conscience des éléments sous-jacents à sa problématique afin de la clarifier. Conséquemment, il a modifié son choix de projet de vie sexuelle.

#### 5.2.4.3. La liberté chez le participant 3 – Charles

Charles a beaucoup travaillé la notion de liberté lors des entrevues. Pour lui, la prise de décision était réalisable grâce aux nombreuses réflexions au sujet de sa sexualité. Il ne semblait pas être trop angoissé à l'idée de se tromper. Son premier but de vie sexuelle visait la maîtrise de la technique du « multiorgasme ». Après avoir réalisé son récit de vie, il a trouvé ce but personnel un peu trop théorique. Vers la fin du projet de recherche, Charles a mentionné vouloir devenir plus véritable à l'égard de son désir spontané. Il a identifié que sa crainte des conséquences négatives l'empêchait de prendre des décisions.

Mais ça serait la vraie étude de ma sexualité de répondre au lieu de tenir compte des considérations qui viennent de ma mère qui n'avait pas accompli sa sexualité. Alors, vous m'aidez beaucoup à me centrer. En parlant, on s'écoute soi-même. Parce que si j'ai la peur de briser une relation ou une espèce de... en réalité je ne brise rien parce que les

choses sont brisées, ou ils les briseront. (P3)

Il a semblé être plus centré sur lui-même. Ces décisions semblaient plus cohérentes avec ses besoins et ses désirs. Cela lui a permis de vaincre certaines de ses craintes. Il a alors modifié son projet de vie sexuelle.

#### 5.2.4.4. La liberté chez le participant 4 – Denis

Au départ, Denis a eu de la difficulté à formuler son projet de vie sexuelle.

Là, je ne sais pas comment formuler celui que j'ai présentement. J'en ai un présentement, mais je ne sais pas comment le formuler. (P4)

Malgré tout, la prise de décision semblait être une thématique sur laquelle il avait déjà réfléchi.

Je pense que je suis capable de pondérer. Et puis, quand je dis «on choisit toujours à deux», ben j'ai consulté plusieurs fois et puis un moment donné un consultant me dit : « On sait que t'es capable d'avoir 18 arguments, tu vas gagner, y'a pas de problèmes, mais des fois-là, fais juste comme les autres, trois arguments, puis laisse gagner les autres des fois. Ça les valorise puis toi tu perds rien ». Fiou ! tu sais quand t'entends ça là, tu sais, même si on prend la mauvaise décision en bout de ligne, c'est pas grave, l'important c'est dans l'ensemble. Quand j'ai compris ça là... ouin ! (Rires). (P4)

Son projet de vie sexuelle lui apparaissait clairement avec un seul objectif primordial à sa vie sexuelle. Lorsque le choix a été fait, la mise en place s'est achevée sans hésitation. Denis semblait se sentir responsable de ses décisions : il répondait de lui-même. Il a modifié son projet de vie sexuelle quelques jours suivant la deuxième

entrevue. Ultérieurement, il a aussi pu statuer sur l'état de sa sexualité de façon intègre et lucide.

La décision, ça s'est pas juste fait suite à cette rencontre, mais c'est que le désir n'est plus là [...] Fait que je peux pas dire que j'ai pris une décision, sauf le fait que d'admettre que je suis rendu là dans ma vie. Pas me résigner là, ça me manque pas. (P4)

Denis semblait être capable de s'écouter pour pouvoir se respecter et être attentif à ses besoins et à ses croyances.

#### 5.2.4.5. La liberté chez le participant 5 – Ernest

Ernest semblait être très angoissé par la peur de se tromper. Par exemple, il n'a pas pu statuer sur le but personnel le plus important pour lui. Il voulait plutôt explorer toutes les avenues possibles. Il n'a pas non plus réussi à choisir par lui-même des moyens concrets d'atteindre son objectif. Il est probable que son angoisse ait freiné ses décisions. Lors de son récit de vie, Ernest a réussi à conscientiser son profil décisionnel et a pu verbaliser son niveau de responsabilité relatif à ses choix.

J'ai repensé à ça quand je suis parti. Il n'était pas question que je revienne (avec sa première conjointe). Hey câline, ma décision était prise. Moi, je suis comme ça, ça me prend du temps prendre une décision, mais une fois que c'est pris, c'est pris. C'est fait. Y'a rien. Hum, guillotine. Je suis mal fait, mais je suis fait de même : tolérant au bout, tolérant au bout. Mais à un moment donné, à un moment donné, ça pète. Je peux pas faire autrement. (P5)

Malgré tout, la prise de décision a été très laborieuse, voire irréalisable.

Participant : Je viens de penser à quelque chose. Je me demande si j'ai pas eu un enfant avec une. Je ne sais pas. Elle m'a dit oui que ça venait de moi. Mais, je ne suis pas sûr.

Intervieweur : C'était une femme que vous avez rencontrée où ?

Participant : Au Québec en revenant d'Europe. La cousine de la femme de la plage (rires). Je ne sais pas. Je me pose la question : est-ce que je dois faire des démarches pour essayer de trouver? Je ne sais pas si c'est mon enfant. Ça l'est peut-être par exemple. Enfin, je commence à mijoter ça. D'un coup que c'est vrai.

Intervieweur : Comment vous étiez-vous senti quand elle vous a dit ça ?

Participant : Oh que je m'étais pas senti concerné. Je voulais pas y croire. Le déni complet. Là je ne suis pas prêt pour ça...

Intervieweur : Vous aviez quel âge ?

Participant : J'avais trente ans. Immature comme tout le temps.

Intervieweur : Ah oui?

Participant : Ben oui, comme tout le temps (rires). Non, ç'a été le déni : « ne me dit pas ça. »... Je ne sais pas. (P5)

Il était très angoissé à l'idée de se faire retirer sa liberté de choix par les femmes.

Participant : Mais j'avais aussi mes deux frères, comme je t'ai dit tantôt, qui sont aplatis. C'est effrayant. Je suis pas capable. Je suis pas capable. C'est la femme qui mène, qui gère... Je suis pas capable de prendre des décisions tout seul, même pas capable de partir tout seul. Ah, c'est horrible, horrible, horrible ! Ouais. Une femme qui fait de la peine quand je vois ça, je deviens bleu. Je me demande s'ils étaient pas comme moi j'étais. Malheureusement, moi, j'ai mis fin à la relation, mais, eux, malheureusement, ils n'ont pas mis fin à la relation. Ils sont encore là-dedans et c'est encore pire. Oui. Ça va en empirant. Eux autres, ils sont pognés. Il n'y a plus rien à faire, plus rien à faire.

Intervieweur : Qu'est-ce qui vous fait de la peine là-dedans ?

Participant : Les voir là-dedans, les voir là-dedans. Je ne sais même pas s'ils souffrent. Je sais même pas s'ils sont vraiment conscients. L'affaire la plus importante est d'apprendre à marcher. Elle peut faire des affaires, mais pas lui, la même chose (sons de désaccord). Mais c'est... Ils prennent aucune décision, aucune décision. Ils sont même pas là, même pas là. Ils suivent, ils suivent la queue entre les deux pattes. (P5)

Comme Benoit, Ernest cultivait des conceptions stéréotypées de la sexualité. Les prescriptions sociales lui permettaient de faire ses choix de vie sexuelle : il désirait raviver sa libido pour correspondre aux normes relatives à la sexualité masculine. Vers la fin du projet, il a montré une vision inchangée de sa sexualité, car il n'a pas voulu développer de nouveaux buts personnels ou modifier son projet de vie sexuelle. Il s'est montré très fermé à en discuter davantage.

#### 5.2.5. L'agir

Or, pour certains, la volonté d'agir était généralement plus difficile à développer que la liberté de choix. Vivre des expériences décevantes, qui n'enrichissent pas le sens accordé à leur vie était une de leurs craintes. Le fait de cultiver des inquiétudes relatives aux réactions des autres exacerbait ces peurs. Leur quête de sens était dirigée vers des éléments externes (règles, normes et croyances sociales). La réalisation de soi leur apparaissait alors comme secondaire. Conséquemment, certains participants ont été immobilisés dans leur quête personnelle, car ils ne manifestaient pas d'autonomie et ne risquaient plus l'action. Ils espéraient que quelqu'un agisse à leur place. Ceux qui accordaient une grande importance à des éléments externes (P2, P5) ont démontré une plus grande difficulté à passer à l'action et à agir de façon proactive dans leur projet de vie sexuelle. D'autres hommes (P2, P3, P4) ont pu se prendre en charge et percevoir ce qu'ils voulaient atteindre, pour se réaliser et pour s'actualiser dans leur sexualité. Ils ont trouvé des moyens pertinents pour surpasser les obstacles rencontrés.

### 5.2.5.1. L'agir chez le participant 1 – Albert

L'agir s'est présenté de façon contradictoire chez Albert. D'une part, il espérait développer de meilleurs comportements de séduction.

C'est tellement vaste, tu sais, le sexe. Et puis, je me suis rendu compte tout à coup, j'ai dit: « j'sais ce que je fais ». Je veux toujours faire mieux... faire mieux... un moment donné... C'est humain, tous devraient, y'a mieux à faire tout le temps. Ben la preuve : parler, quand la femme me regarde. Arrêtez de dire des trucs comme : « Onh, il me semble que ton linge serait beau sur le plancher de ma chambre.» Tu sais, faire mieux que ce que vous avez fait y'a dix ans. Eille on grandit. On grandit jusqu'à sa mort. Le corps, ça finit à 20 ans, mais ça doit grandir. (P1)

De l'autre, il avait des comportements destructifs à l'égard de sa sexualité. Plus particulièrement, il abordait les femmes de façon très directe et insistante. Cela avait pour effet de les faire fuir.

Participant : Eille ça m'arrive (rencontrer des femmes), mais je les oublie vite. Au moins cinq fois par année. Je vous assure : je leur fais peur. Je vous assure, ma façon, les mots que j'emploie, je le vois : « Alors on va se revoir. » « Ben oui. Heu... si ça adonne... » Oui j'aimerais ça qu'elles m'invitent à souper ...sais-tu ... je sais pas c'est quoi, elles sont médusées.

Intervieweur : Est-ce que vous pourriez changer votre approche ?

Participant : Je pense que les gens font des erreurs. Elles recherchent les mêmes, les mêmes hommes ! C'est comme la femme battue. Je suis trop nouveau. Vous savez, on vit à une époque, elle est sophistiquée cette époque-ci. C'est pas vrai qu'elle est moderne, elle est conservatrice à l'os! À l'os! Vous allez dire : « C'est du nouveau coco Chanel ça. » « Oui c'est du Coco Chanel, tabarnak! » C'est conservateur. Regardez comme les films de Spielberg. Vous regardez ça pis vous dites : « mon dieu». Vous regardez ça d'un œil plus ... c'est conservateur ça le cinéma... (P1)

Cette stratégie le dégageait de sa responsabilité d'agir, qu'il transférait aux autres et à la société. Albert n'a pas atteint son objectif de vie sexuelle. À la suite des trois entrevues, il se questionnait toujours sur la manière d'aborder les femmes. Aussi, il n'a pas trouvé des moyens pour surmonter ses obstacles. À la toute fin de la troisième entrevue, il a réitéré sa position.

Y'en a une que j'ai vu, ça bien été, on a parlé longtemps. J'ai discuté avec elle de la foi, de croire en Dieu. Je ne crois pas qu'il y a un Dieu. Les femmes n'aiment pas ce langage, ça les blesse ce langage. Il faudrait que je mente pour qu'elles aiment ça. Mais j'aime pas ça ! Je prône la liberté tout le temps. On fait peur à certains gens en faisant ça. L'honnêteté authentique; marginal, original! (P1)

#### 5.2.5.2. L'agir chez le participant 2 – Benoît

Pour Benoît, l'action était quelque chose d'important, bien qu'elle lui apparaisse angoissante. Dans sa vie, des actions concrètes avaient été prises relativement à sa sexualité.

Oui, oui. J'avais pas le choix. tu sais, j'ai resté une secousse dans mon sous-sol, j'me suis dit « est-ce que je veux rencontrer quelqu'un »? Et bien c'était pas là que j'allais rencontrer quelqu'un. S'fec j'me suis mis à rencontrer du monde et j'ai rencontré Madame 3. Ça c'est fait... (P2)

Il était très motivé à atteindre son but de vie sexuelle et à mettre des moyens ciblés en application. À la suite du récit de vie, il a considéré la possibilité de poser des actions concrètes de façon à être plus satisfait dans sa sexualité. Par exemple, il désirait demander à ses futures partenaires de l'aider à réaliser ses fantasmes.

Intervieweur : Est-ce qu'il y a d'autres choses que vous aimeriez changer, atteindre dans votre sexualité?

Participants : Non ...

Intervieweur : Non? Vous n'avez pas l'air convaincu?

Participants : Heum, ben c'est que j'en avais parlé avec ma partenaire, d'un fantasme, mais ça pas l'air de lui tenter. Je sais pas si je vais pouvoir le faire avec une autre femme? C'est peut-être pour m'aider? Ça va peut-être m'aider à avoir une érection de réaliser le fantasme, oui. Alors je me suis dit, je vais peut-être essayer d'aller voir ailleurs. Je suis allé voir ailleurs, j'ai payé, puis j'ai pas de problème. J'ai le problème toujours de la gêne. La gêne fait en sorte que c'est pas très dur, mais c'est là. Est-ce que ça te situe un petit peu ? Ben faut que j'essaie quelque chose tu sais, j'peux pas ... (P2)

#### 5.2.5.3. L'agir chez le participant 3 – Charles

Tout au long du projet, Charles a longuement réfléchi sur son pouvoir d'action dans ses relations avec les femmes. Il est probablement celui qui a le plus discuté de son besoin d'agir dans sa vie sexuelle.

Ah, ça je réfléchirai sur ça. Comment est-ce que je pourrais obtenir plus d'actions vers les femmes. Ah voyons ... parce que moi peut-être que je me dédie à amuser la tristesse au lieu de baiser leurs corps. Oui ! C'est possible ! J'essaie de les amuser «soyez pas tristes, soyez pas tristes! ». Au lieu de donner la chose qui fait mon plaisir et le vrai plaisir d'elles. Yes, yes ! Ça va me consacrer à perdre l'obsessionnel centré sur le sur le doute. Le doute ne pas avoir la certitude d'être attirant. (P3)

Il a réussi à atteindre son but personnel. Les moyens choisis pour y arriver ont été appliqués et redéfinis. Il a pu surpasser ses craintes et rencontrer une femme possédant les caractéristiques nommées. Il a réussi à confronter ses angoisses dans ses expériences de séduction.

Mais étant donné que la femme n'est pas là encore, si elles sont là, elles ne sont pas pour moi ou ne sont pas intéressées à l'amour. Mais des fois, je pense que je n'ai pas le droit d'être amoureux, de devenir amoureux

une autre fois, parce que j'ai un passé qui me condamne, un passé qui m'oblige, non? Mais quand je vois la beauté, je m'approche, je dis quelque chose. Ici à Montréal c'est facile, toutes les femmes répondent. On échange des courriels. (P3)

Conséquemment, il a réalisé qu'il pourrait être plus vrai quant à son désir spontané. Il désirait, dorénavant, se situer dans l'action plutôt que dans la précaution.

Ça fait partie de la joie des femmes que je considère tellement, de considérer que je pourrais briser son couple, mais qu'est-ce que j'ai avoir, si nous nous attirons, j'aimerais me laisser aller, j'aimerais me laisser aller, même si celle-là est tellement maigre, mais elle a des qualités qui m'attirent... mais ça serait la vraie étude de ma sexualité de répondre au lieu de tenir compte des considérations qui viennent de ma mère qui n'avait pas accompli sa sexualité. Alors, vous m'aider beaucoup à me centrer, en parlant on s'écoute soi-même. (P3)

#### 5.2.5.4. L'agir chez le participant 4 – Denis

Dans le discours de Denis, l'agir s'est manifesté de façon assumée.

Mais là, moi, contrairement à d'habitude, où je faisais les premiers pas... (P4)

Toute sa vie, Denis avait pris la responsabilité de ses actions. Il s'était accompli dans ses différents projets de vie sexuelle. Il était en contact avec sa subjectivité et connaissait bien ses besoins et ses envies.

Ok, je suis bipolaire. Moi là, j'ai déjà, au pluriel, vu des filles de la rue. C'est comme si j'en avais tellement fait, que là j'ai pu besoin d'en faire (relations sexuelles). Puis avec eux autres, c'était aussi de jaser puis de voir qui est-ce qu'elles étaient. Je veux pas dire que j'étais le bon samaritain, mais c'était quand même ... ou le sauveur, mais tu sais,

y'avais quelque chose qui était dans ce sens-là. (P4)

Denis a tout de même mesuré une augmentation de son désir d'action à la suite des rencontres.

La seule influence que ça l'a eu, je vais être honnête, ça l'a amplifié mon désir de faire quelque chose avec le désir que j'avais noté. Ça l'a amplifié! Mais j'avais déjà cet objectif-là avant de te voir. En te voyant, j'me suis dit : «on va voir si la libido pourrait se développer». Par rapport à ça oui, mais que ça ait changé mon approche, non. J'étais un bon gars avant, et je le suis toujours. (P4)

Il a trouvé de nouvelles avenues à sa sexualité, tel qu'offrir aux femmes sa cordialité. Il restait ouvert à la possibilité d'une sexualité génitale, mais ne la désirait pas absolument. Il allait plutôt tenter de satisfaire ses partenaires qui manifesteraient un intérêt sexuel. Plusieurs projets de vie se présentaient à lui.

#### 5.2.5.5. L'agir chez le participant 5 – Ernest

Ernest avait l'habitude de fuir l'action, principalement dans sa sexualité. Terrorisé à l'idée de rencontrer des femmes, il était incapable d'aller vers elles. Il s'imaginait qu'elles le jugeraient par son âge ou son problème érectile.

Ouais, ouais, ouais. Ben non! T'as-tu une idée toi? Une femme de 45 ans quand je dis que j'ai 75 ans, c'est l'âge à son père... ! (Rires) Comme on dit, ça débande, hein? (P5)

Il était aussi très angoissé à l'idée que la femme lui retire sa liberté d'agir. Paradoxalement, il espérait rencontrer une femme plus entreprenante que lui sur le

plan sexuel. Il reprochait à la femme québécoise d'être passive dans les relations amoureuses.

Ouais, y'avait une couple de belles filles là-dedans. Des filles intéressantes. J'avais peur encore à ce moment-là. J'ai pas osé, parce que j'aurais dû. Mais quand tu sais mon âge, c'est comme une petite douche froide. T'as-tu une idée toi? Une femme de 45 ans quand je dis que j'ai 75 ans, c'est l'âge à son père... ! (Rires) Comme on dit, ça débande, hein? (P5)

Son profil ne lui a pas permis de mettre les moyens ciblés en action pour atteindre son objectif personnel. Par contre, ses craintes ont été verbalisées.

Pis à un moment donné j'y ai mis la guillotine. Pis, depuis ce temps-là, il ne s'est très peu s'est passé. On a peur ou on a pas peur, hein ? (P5)

## CHAPITRE VI

### DISCUSSION

Des éléments du développement sexuel des hommes âgés se sont révélés au travers les discours des participants. Les modifications, la quête identitaire et les ajustements ont émergé des souvenirs et des projets de vie sexuelle des hommes rencontrés. Ils ont exposé des attitudes, des besoins et des inquiétudes relatives à leur sexualité présente et future. Certains ont pu conscientiser, verbaliser et accepter leur présence. La finitude, la solitude, la corporéité, la liberté et l'action ont été décelées comme des éléments pertinents et significatifs des discours de ces hommes.

Les résultats de l'analyse des verbatim établissent le constat de la pertinence de l'utilisation du récit de vie adapté à l'intervention sexologique auprès des hommes âgés. Les noyaux de sens recueillis valident la pertinence de la recherche et de ses réflexions. Les participants sont arrivés à une réflexivité<sup>25</sup> et à une introspection de leur être sexué. De cette façon, ils ont conscientisé et appréhendé des trajectoires, des besoins et des angoisses relatives à leur sexualité et ont innové leur projet de vie sexuelle. Les fondements de l'approche humaniste existentielle utilisée en sexologie attestent ces résultats.

---

<sup>25</sup> La réflexivité, selon Couturier (2013), est « la capacité de réflexion attribuable au sujet libre à propos de ses propres pratiques » (p.9). « Le sens commun de la notion de réflexivité exprime l'idée d'une activité d'introspection, puis d'explicitation existentielle pour soi de l'implicite présent dans l'action de l'acteur » (p. 10).

### 6.1. Reconceptualisation de la trame sexuelle de son vécu pour développer un projet personnel de vie sexuelle

En s'intéressant aux projets de vie sexuelle des participants, il est possible de remarquer des points communs dans les trajets empruntés par les hommes lors de leur travail réflexif. Des mécanismes comparables ont soutenu la mise en place de leur projet personnel de vie sexuelle. De façon générale, l'écoute et l'échange ont éveillé une réflexivité chez les participants. Le rapport au temps et le rapport à l'autre ont été fondamentaux à la démarche (Guillemot, 2010). L'association entre les aspirations du futur, les caractéristiques du présent et les souvenirs du passé a enrichi le projet de vie sexuelle des participants rencontrés.

Des écrits ont montré que le récit de vie permet de renouveler la compréhension de soi et le sens accordé à son histoire personnelle (Dubouloy, 2005; Vargas-Thils, 2008). Cela augmente la cohérence du récit (Bourdieu, 1986). Définir son identité, résoudre des questions identitaires concrètes (de Gaujelac & Legrand, 2008) et développer une conscience critique de soi (Dubouloy, 2005; Vargas-Thils, 2008) sont d'autres effets possibles de l'utilisation du récit de vie. Dans ce cas, le passé est utilisé pour redéfinir des dimensions importantes de sa personne (Guillemot, 2010). La redécouverte des éléments de l'histoire de vie (Billé, 2002) peut stimuler cette conscientisation. Dans le cadre de ce projet, les participants ont retravaillé leur histoire de vie sexuelle. Plus spécifiquement, ils ont travaillé des éléments précis de leur développement sexuel (la finitude, la solitude, la corporéité, la liberté de choix, l'action). Différents souvenirs relatifs à ces thématiques ont été mis en relation. De nombreux détails accompagnaient généralement chaque souvenir. Les participants alternaient entre les événements factuels et les éléments de définition de soi relatifs à chaque thématique de leur développement sexuel.

Un bon exemple de cette affirmation est la perception cultivée à l'égard de la performance sexuelle et érectile et de ses incidences sur les relations intimes et sexuelles. Plusieurs hommes craignaient perdre l'intérêt des femmes suite aux changements physiologiques qui transformaient leur sexualité. L'angoisse de l'isolement a été retravaillée au sein de différents souvenirs relatifs à la performance sexuelle. Les hommes concernés se sont remémorés des sentiments oubliés, déniés ou difficiles à accepter. Quelques-uns ont été capables de faire des rapprochements entre les différentes relations, afin de constater les constances qui s'en dégagent. Par exemple, plusieurs ont discuté de leur manière de se positionner face à la femme et dans la relation intime au fil de temps. Pour certains, ces conceptions étaient restées les mêmes et s'étaient cristallisées pour devenir des manières de conceptualiser la relation de couple. Pour d'autres, leur mentalité avait évolué sous l'influence de différents facteurs ou apprentissages, ce qui avait fait naître de nouveaux désirs relatifs à leur vie sexuelle. Après avoir réfléchi différemment cette thématique de leur développement sexuel, ils ont pu repenser leur projet de vie sexuelle. Ils se sont alors positionnés par rapport à la femme et à leur rôle en tant qu'homme.

D'une part, le suivi temporel de l'expression et de l'expérience des variables existentielles a soutenu le travail réflexif. Les hommes ont comparé les différentes étapes de leur vie sexuelle, examinant la façon dont ces variables existentielles avaient influencé leurs choix, leurs réactions ou les conséquences de leurs actions. Ils ont également constaté les changements qui s'étaient opérés par rapport à ces éléments. Par exemple, plusieurs hommes ont abordé la notion de corporéité en la situant à différentes époques de leur vie. Ils se sont rappelés des premières fois où ils s'étaient sentis angoissés par les changements corporels occasionnés par le vieillissement. Ce faisant, ils ont repensé leurs préoccupations développementales actuelles grâce aux souvenirs du passé. Plus spécifiquement, il semble qu'ils aient déconstruit leur histoire de vie sexuelle pour en extraire les variables existentielles

reliées à leurs angoisses actuelles (Gardner & Poole, 2009). Ils ont mis en mots leur vécu, leurs besoins et leurs angoisses sexologiques relatives à ses éléments, et ce, à différentes époques. Ils ont analysé différemment les problématiques sexologiques soulevées grâce au suivi de leurs manifestations dans le temps. Ils ont alors identifié les acteurs significatifs et les ont mis en relation avec leur projet de vie sexuelle.

D'autre part, la remémoration émotive de l'expérience de ces variables existentielles peut avoir modifié certaines représentations ou émotions associées aux variables traitées (Vargas-Thils, 2008). Au fil des histoires, les participants ont revécu les émotions y étant associées. En les exprimant et en les ressentant, ils ont été plus à même d'appréhender leur présence et leur influence dans leur vie sexuelle. Les situations angoissantes, conflictuelles, gênantes ou honteuses de l'histoire de vie sexuelle ont été réexpérimentées. La mise en perspective de certains souvenirs, comme les échecs personnels (p.ex. : troubles érectiles) ou les comportements dévalorisés socialement (p.ex. : infidélité), a facilité une prise de position en regard à leur propre vécu. Ils ont ensuite retravaillé et éclairci leurs souvenirs au travers la rationalisation. Ils leur ont attribué des causes, des justifications et une logique revisitée. Cette synthèse des différentes expériences a permis de comprendre les problématiques du présent en regard aux souvenirs des expériences passées. En clarifiant certains éléments, des angoisses existentielles initiales relatives au développement sexuel ont été retravaillées. Finalement, des nuances ont été intégrées aux souvenirs, aux conceptions ou aux croyances relatives à leur sexualité actuelle.

Se situer dans son existence et s'assumer comme le résultat de contextes particuliers peut également moduler le sens accordé à la sexualité (Vargas-Thils, 2008). Or, il semble que les participants de cette étude ont réussi à mieux se situer dans leur histoire de vie sexuelle et à se positionner dans leur réalité, en considérant les

variables existentielles propres à leur développement sexuel dans différents contextes. En plus d'imposer une certaine forme d'organisation, le traitement contextuel de ces variables a encouragé une meilleure perspective des changements, des croyances ou des réalités sociales relative à ces éléments de leur développement sexuel. Par exemple, plusieurs ont indiqué que, socialement, les mœurs s'étaient grandement libérées, l'influence de l'église s'étant rétrécie au cours des années. D'après eux, cela avait modulé leur manière de concevoir la sexualité et la relation intime. En se comparant à d'autres personnes, tels les parents, ils ont développé des repères concrets, évalué leur cheminement personnel et jaugé leur projet de vie sexuelle. En ce sens, il semble que le suivi contextuel des variables existentielles leur ait permis d'embrassé leur cheminement personnel d'un point de vue plus global et de se s'élever au-delà de leur propre individualité (Vargas-Thils, 2008).

Les hommes rencontrés ont travaillé et conscientisé des thématiques précises de leur développement sexuel grâce à la remémoration de souvenirs de façon émotive et contextuelle. La trame sexuelle de leur vécu a été reconceptualisée en y incluant les éléments relatifs à leur sexualité actuelle. Un grand nombre a témoigné que les rencontres ont favorisé des réflexions différentes sur eux-mêmes et des pensées plus profondes sur leur sexualité. Dans le cadre de ce projet, un seul participant s'est dit très déçu du projet de recherche et de ses conséquences. Pour la majorité des hommes, discuter de leur sexualité a été une manière de se recentrer au cœur de leur vie sexuelle en intégrant des éléments du présent au passé sexologique. Ils ont redéfini des éléments de leur développement sexuel. De cette démarche sont apparus de nouveaux moyens de réaliser leur projet de vie sexuelle. L'ajustement du projet de vie sexuelle s'est alors imposé.

## 6.2. Réflexions basées sur l'approche humaniste existentielle en sexologie

Considérant l'ensemble des résultats remarquables précédemment, il importe d'approfondir les réflexions relatives au fonctionnement de l'intervention présentée dans ce projet. De quelles manières les projets de vie sexuelle ont-ils profité de la réalisation biographique? L'approche humaniste existentielle et les prémisses de la théorie du développement de l'identité sexuelle incitent une meilleure compréhension des phénomènes opérants dans cette étude.

Comme il a été discuté dans les pages précédentes, l'humain appréhende le changement, parce qu'il ébranle son sentiment de sécurité (Bugental, 1981). Or, le développement sexuel des hommes âgés occasionne des insécurités, puisqu'il implique des mouvements dans la vie sexuelle. Comme à d'autres moments de la vie, différentes variables existentielles sont impliquées dans ce processus (Bugental, 1981; Bureau, 1994). Dans cette étude, les hommes ont travaillé des données, des besoins et des angoisses relatifs à leur étape du développement sexuel. La finitude, la solitude, la corporéité, la liberté et l'agir sont des éléments fondamentaux des discours des hommes rencontrés. Les besoins et les angoisses associées ont également teinté les récits de vie et les projets de vie sexuelle recueillis. Or, raconter son histoire sexuelle et cibler ses buts de vie sexuelle provoque la verbalisation et la conscientisation de ces éléments. Ces hommes ont revécu et ressenti des données, des besoins et des angoisses associés à leur développement identitaire dans un environnement sécuritaire, fictif et mental. Ils ont expérimenté des angoisses de façon intersubjective (deux personnes). Ils ont également pu les comprendre au sein de contextes plus larges. De ce fait, ils ont eu la possibilité de travailler, d'intégrer et d'accepter les variables existentielles de leur développement sexuel. En syntonisant leur subjectivité et leur intériorité, ils étaient plus à même de devenir sujets de leur

existence. L'authenticité, l'honnêteté et la subjectivité de la relation à soi étaient alors envisageables.

En ce sens, il est possible de croire que le travail réflexif occasionné par le récit de vie contribue à définir le projet de vie sexuelle. Il permet d'apprivoiser des angoisses et des conflits internes. La réduction de la culpabilité, des refoulements émotifs et des pressions sociales, entre autres effets positifs, donne la possibilité d'entrer en résonances profondes avec son être sexué. Il encourage la progression du développement identitaire sexuel des hommes âgés en les accompagnant du côté développemental de leurs anxiétés existentielles. La réalisation d'un récit de vie a soutenu les participants dans leur quête personnelle. Par la suite, ils ont pu travailler leur projet de vie pour l'harmoniser aux différentes structures du soi et l'expérience. Dès lors, il est possible de croire qu'un tel travail réflexif puisse encourager l'élaboration d'un projet de vie sexuelle plus cohérent et propice à la QVS.

### 6.3. Recommandations spécifiques

L'objectif principal de ce projet était d'étudier l'apport du récit de vie dans la mise en place de buts et du projet de vie sexuelle des hommes âgés. Afin de vérifier cette présomption, l'approche de buts personnels combinée à l'approche biographique a permis un cadre de référence approfondissant les processus spécifiques de l'intervention. Or, les façons d'aborder le projet personnel de vie sexuelle ont été variées. De là découlent certaines recommandations pour l'utilisation du récit de vie dans le domaine sexologique. Comme le confirment Bohlmeijer, Valenkamp, Westerhof, Smit & Cuijpers (2005), l'intervention biographique augmente son potentiel dans des situations précises.

Certains participants semblaient avoir une idée suffisamment claire de leur projet de vie sexuelle dès la première entrevue. Les réflexions au sujet de leur développement sexuel et de ses caractéristiques spécifiques étaient déjà amorcées. D'entrée de jeu, ils semblaient chercher de l'aide pour résoudre ou approfondir des questionnements sexologiques spécifiques. Ils se sont présentés en affirmant se sentir découragés et impuissants face à leur situation. L'intention de résoudre une question sexologique et de vouloir surpasser une période de bouleversements sexologiques semble avoir été profitable. Cette motivation personnelle a stimulé l'engagement et l'implication personnelle dans le processus. Comme le mentionne Barker (2011), les problématiques sexuelles sont souvent porteuses de sens et peuvent servir de bases à l'intervention. L'exemple de Benoit est le plus éloquent de cette situation. Lors de la première entrevue, il a affirmé se sentir au bout du rouleau et avoir besoin de soutien sexologique. Or, lors de son auto-évaluation, il a calculé que son engagement était au maximum. Il n'a d'ailleurs pas hésité à confronter ses angoisses existentielles. À la fin du projet, il désirait comprendre la nature de sa gêne relative aux relations intimes. Il a mentionné pouvoir maintenant apercevoir les sillons de son parcours et mieux se syntoniser avec lui-même. L'envie de résoudre sa problématique, symptôme des angoisses relatives à son développement sexuel, l'a encouragé à s'impliquer dans le processus. Pour les mêmes raisons, il est possible de croire qu'une personne qui désire atteindre une plus grande cohérence dans son histoire de vie sexuelle peut également bénéficier de l'intervention biographique. Cette hypothèse est compatible avec plusieurs travaux déjà effectués dans le domaine de buts personnels (Bouffard, Bastin, Lapierre & Dubé, 2001; Gana, Klein, Saada & Trouillet, 2013; Prenda et Lachman, 2001). La nature des buts personnels (intrinsèques), le niveau d'engagement et la cohérence interne sont déterminants de la planification future et du bien-être psychologique.

En ce sens la nature motivationnelle peut moduler l'influence du travail réflexif et de la réalisation biographique. Dans le passé, des travaux ont montré que les profils motivationnels ont des influences distinctes sur le cheminement des participants. Une motivation intrinsèque et autodéterminée facilite l'atteinte des buts personnels (Bouffard, Bastin, Lapierre & Dubé, 2001; Kasser & Ryan, 1996). Dans ce projet de recherche, les hommes dont les buts personnels étaient dirigés vers soi ont exploré davantage les variables existentielles. Pour eux, l'intervention biographique a été une occasion de travailler les données, les besoins et les angoisses relatifs à leur étape de leur développement sexuel. Une relation intègre avec eux-mêmes s'est opérée grâce à l'introspection, puisque cela représentait l'objectif principal de leur démarche personnelle. Le parcours de Denis est un bon exemple de cette affirmation. Au départ, il désirait constater le résultat de différentes interactions intimes sur sa libido. Ce choix était dirigé vers lui : comprendre sa sexualité actuelle et statuer sur l'état de sa libido. Il désirait mieux se connaître. Lors des entrevues, il a réfléchi sur sa sexualité en fonction des variables existentielles du passé et a raconté une histoire de vie riche en émotions. Son projet de vie sexuelle s'est alors éclairci : il espérait rencontrer une femme avec qui il pourrait partager du plaisir, sans envisager une intimité sexuelle.

Lors d'obstacles à l'atteinte des buts personnels, plusieurs ont expérimenté un premier découragement. Suite à l'exploration des variables existentielles, ils ont repensé leur projet de vie sexuelle et ont renouvelé les moyens de satisfaire leurs aspirations. Cette démarche ne s'est toutefois pas présentée chez tous les participants. Le parcours d'Ernest en est un bon exemple. Vers la fin du projet, il a semblé se résigner de sa sexualité. D'après lui, son but personnel n'avait pas été atteint et il restait très préoccupé par son problème érectile. Il n'a toutefois pas souhaité reparler de son projet de vie sexuelle ni de sa sexualité future. Il s'est montré très réfractaire à la poursuite de l'étude. Sa réaction pourrait-elle s'apparenter au profil de la vieillesse décompensée proposé par Colson (2007)? Ernest a d'ailleurs confié ne plus avoir de

but de vie sexuelle, considérant qu'il ne pouvait plus avoir d'érection. Évoquer la question sexuelle était difficile pour lui. Il a discuté de son angoisse de se faire déposséder de sa liberté de choix et d'action par la femme. Confronter ces angoisses lui paraissait insurmontable et il avait choisi de mettre la guillotine dans sa sexualité.

Dans le cas d'un renoncement par découragement, il est possible de croire qu'il aurait pu être profitable d'offrir du support pour la gestion des difficultés relatives à la réalisation des buts. En portant une attention particulière aux pensées irrationnelles qui compromettent cette poursuite, il est possible d'aider la personne dans son cheminement personnel (Bouffard, Dubé, Lapiere & Bastin, 1996). En ce sens, travailler plus spécifiquement les angoisses existentielles et les émotions qui y sont rattachées pourrait être une manière d'accompagner le participant dans son cheminement personnel. De cette façon, le travail subjectif de ces segments peut générer des réflexions jusqu'alors impensées. Comme le mentionnent Gardner et Poole (2009), cela peut permettre une déconstruction plus centrée de l'histoire, de manière à mieux saisir les différents problèmes qui y subsistent. L'objectif est d'aider la personne à conscientiser sa réalité, ses angoisses et ses besoins existentiels de façon subjective, authentique et réelle. Cela l'aidera à surpasser ses défenses et ses résistances. La partie émotive est toutefois souvent la plus difficile à verbaliser (Gardner & Poole, 2009). Accompagner le participant à l'externaliser l'aidera à revivre ses souvenirs de façon plus sentie, à percevoir l'ensemble de l'épisode remémoré et à mettre en évidence toutes les contradictions et les incohérences relatives à la thématique traitée. De la même façon, il peut être profitable de surligner les oppositions ou les contradictions présentes dans le discours du participant. Reconnaisant la présence de ces éléments, il lui sera plus facile de réorganiser le contenu de son histoire en y intégrant de nouvelles significations plus cohérentes et subjectives. L'interrogation approfondie de la mémoire permettra une compréhension plus réaliste des événements (Dubouloy, 2005).

Pour aider le narrateur à développer des repères concrets, demander au participant d'approfondir sa vision de la société, de ses proches ou de ses parents s'avère pertinent. De même, il est approprié de lui faire remarquer les parallèles entre l'histoire passée et la sexualité actuelle ainsi que les constantes qui émergent au sein du récit de vie. Cette démarche l'aidera à se positionner dans son histoire et à appréhender les variables existentielles selon une trame contextuelle plus globale. Il aura alors la possibilité de développer une identité plus claire et plus complète en conscientisant les croyances socioculturelles qu'il entretient. Les travaux de Giami (2000) et McAdams (2001) supportent cette hypothèse. Les contextes socioculturels leur apparaissent primordiaux à la compréhension de la formation identitaire appuyée par l'histoire de vie.

En ce sens, l'attitude de l'expérimentateur est importante dans le cadre d'une réalisation biographique. Certains participants ont souligné cet élément lors de l'entrevue de bilan. Pour eux, l'attitude de l'expérimentatrice a été un facteur de progression face à une méthode régressive dans le temps et potentiellement régressive psychologiquement. À ce sujet, Barbier (1997) mentionne qu'il faut être ouvert au participant en évitant de le juger. De même, il faut être empathique à sa subjectivité, être émotionnellement indépendant ainsi qu'être sensible à ses propos. Bourdieu (1986) conçoit le rôle du chercheur de façon similaire et affirme que les deux interlocuteurs bâtissent ensemble l'histoire de vie du participant. Leur relation peut alors moduler les résultats de la rencontre.

#### 6.4. Limites du projet de recherche

Les différentes observations résultant de cette recherche donnent lieu à ses limites. Pour commencer, la stratégie méthodologique ici adoptée représente une limite non négligeable. La validité de l'étude de cas est souvent remise en question, jugée d'encourager la subjectivité et ne représenter qu'une petite partie de la réalité (Gauthier, 2009). Les conclusions proposées ne sont pas exemptes de ce biais. Malgré le fait que les cinq participants ont tous affirmé avoir profité de l'intervention, les résultats ne sont pas généralisables à l'ensemble de la population. L'objectif de ce projet visait l'exploration de nouvelles avenues relatives à l'intervention sexologique auprès des hommes de plus de 65 ans. La démarche était motivée par le désir de trouver de nouvelles manières de rejoindre cette population. L'étude de cas possède la limite de ne représenter que des données de nature individuelle, qui sont difficilement généralisables (Gauthier, 2009). Le petit échantillonnage de l'étude et la difficulté de recrutement ne pallient pas cette lacune. Différents profils d'hommes ont toutefois été remarqués. Par exemple, Albert était moins enthousiaste que d'autres pour la recherche. Il a lui-même confié ne pas être attiré par le travail réflexif. Cela a rendu la tâche d'analyse plus complexe. Néanmoins, une meilleure représentativité des résultats a été encouragée. Des recommandations ont aussi émergé de cette contrainte.

Dans le contexte de ce projet, bien différencier les conditions environnementales et contextuelles influençant les variables étudiées s'avère complexe. Par exemple, le décès de la mère d'un participant a bouleversé sa conception de la vie et de la sexualité. Il est difficile de savoir jusqu'à quel point le récit de vie a permis aux hommes de retravailler les variables existentielles dans l'ensemble de leur parcours de vie sexuelle. L'influence peut également avoir été causée par les réflexions suscitées par le contexte particulier dans lequel ils ont évolué lors de l'étude. Il est

également difficile de distinguer l'influence de la poursuite de buts personnels de celui de la réalisation du récit de vie. Il est certain que la mise en place d'un but personnel a orienté le récit de vie sexuelle des participants. Ceux qui espéraient régler une problématique précise dans le cadre du projet ont abondamment discuté de cette thématique. Quoi qu'il en soit, la mise en place d'un but personnel incitait les participants à déterminer ce qui leur apparaissait comme le plus important à améliorer dans leur sexualité. En ce sens, il est possible de croire que même sans l'identification d'un but personnel, ces thématiques auraient tout de même été discutées, puisqu'elles représentaient quelque chose d'essentiel pour eux. Qui plus est, il est probable que l'identification d'un but personnel ait aidé les participants à recentrer leur récit de manière à aborder des thématiques plus pertinentes à leur réalité actuelle. Ces résultats sont cohérents avec les travaux déjà effectués dans d'autres domaines, qui ont montré que le récit de vie alimente une meilleure compréhension de l'existence des participants (Dubouloy, 2005; Vargas-Thils, 2008).

Une autre limite de cette étude est la durée accordée aux réalisations biographiques. Les interventions par le récit de vie disposent généralement de plusieurs rencontres pour travailler chaque thématique de l'histoire des participants (Birren & Deutchman, 1991). Comparativement, ce projet a alloué une seule rencontre à la réalisation biographique. Conséquemment, certaines parties de l'histoire sexuelle ne se sont pas manifestées. Elles n'ont pu être approfondies lors des discussions avec les hommes rencontrés.

D'autres travaux démontrent que le soutien social est un facteur influençant l'intervention par le récit de vie (Birren & Deutchman, 1991). S'agit-il ici d'une limite évidente du projet? Généralement, ce procédé permet de combiner les avantages du travail individuel à ceux du travail de groupe. Un participant a exprimé

qu'il aurait préféré avoir des séances de groupe pour échanger sur les différents questionnements qui le préoccupaient. En contrepartie, plusieurs ont énoncé qu'ils n'auraient jamais voulu discuter de leur sexualité avec d'autres personnes que la chercheuse. En ce sens, il est induit que l'intervention de groupe en sexologie n'aurait peut-être pas été aussi avantageuse que dans d'autres domaines. La gêne et la pudeur déjà présentes lors des entrevues auraient été potentiellement multipliées, ce qui aurait limité davantage les réflexions faites au sujet des variables existentielles. Il est possible de croire que le travail narratif est un processus personnel peu profitable lorsqu'il est réalisé en groupe sur un sujet aussi sensible, voire tabou.

Une autre limite de ce projet de recherche est attribuable au biais induit par certaines consignes d'entrevue. Plus précisément, une d'entre elles sous-entendait que des conséquences concrètes étaient attendues en réponse à la réalisation biographique : «D'après vous, qu'est-ce qui, dans l'intervention, a eu le plus d'influence sur votre conception de la sexualité et sur vos comportements sexuels? Comment expliquez-vous que cela ait eu une influence?» Pour cette raison, il est nécessaire de se rappeler qu'une certaine désirabilité sociale peut avoir été induite lors de la troisième entrevue. Indicatives, les réponses des participants à cette question ont généralement été cohérentes avec l'ensemble de leurs discours relatifs à leur conception de la sexualité ou par rapport à leurs nouveaux projets de vie personnelle.

Une dernière limite pouvant être attribuée à ce projet concerne la gêne et la pudeur de certains participants à discuter de leur sexualité. Serait-ce une pudeur en réaction à la présence d'une jeune femme, une pudeur culturelle relative à l'intimité sexuelle ou une pudeur générationnelle et éducative qui explique cette réaction? Quoi qu'il en soit, il est possible que cette condition ait le travail réflexif, puisque les participants n'ont peut-être pas osé aller réellement au fond des choses. Comme le soutient

Michels (2013), « parler de soi n'est pas une compétence également répartie socialement. [...] Si la socialisation conduit les femmes à développer leurs compétences dans ce domaine, c'est plutôt l'inverse pour les hommes qui apprennent à contrôler et à censurer leurs émotions et leur verbalisation. Les hommes s'avèrent ainsi souvent incapables d'extérioriser une intériorité » (p.265).

## CONCLUSION

Le parcours sexuel des aînés est unique parce qu'il est le reflet de générations sexualisées à l'image d'un espace-temps, culturel et éducationnel. Il influence la conceptualisation de leur sexualité. De plus, il module leurs aspirations sexologiques présentes et futures. Les expériences, surtout les souvenirs de leur vie sexuelle, marquent d'empreintes notables leur QVS et leur réalisation de soi comme être sexué. La présente étude démontre la pertinence expérimentale de l'utilisation de l'intervention narrative dans le domaine sexologique. Les balises repérées de l'histoire de vie retracent le parcours des étapes du développement sexuel et identitaire de la sexualité masculine des hommes âgés et soutiennent la proposition de la réalisation d'un projet personnel de vie sexuelle. L'exploration de différents mécanismes d'actions propres à l'utilisation du récit de vie en sexologie concrétise l'abstraction de différents thèmes étudiés au travers une perspective humaniste. Ils s'établissent sur la capacité de prise en charge des participants et d'acquisition d'une plus grande autonomie réflexive durable.

La méthodologie choisie d'étude de cas offre des possibilités intéressantes d'analyse de l'intervention. Cinq hommes célibataires de plus de 65 ans actifs sexuellement ont été rencontrés. Pour chacun d'entre eux, trois entrevues basées sur un canevas préétabli ont été réalisées. La première permettait la mise en place d'un but personnel relatif à la sexualité et des moyens concrets pour l'atteindre. La deuxième entrevue était consacrée au récit de vie ainsi qu'à l'histoire de vie sexuelle des participants. Une troisième entrevue a permis une discussion du projet et de la sexualité future des participants. Ces entrevues ont été analysées selon la méthode de Deslauriers (1991),

pour une première codification. La méthode de Paap (1977) a fait émerger différentes données thématiques.

L'approche humaniste confère aux humains la capacité de progresser individuellement, dispensée par leur liberté de choix et leur potentiel de croissance personnelle. Conformément à nos attentes, dans le cadre de ce projet de recherche, la réalisation biographique a eu des conséquences positives chez les participants. Plusieurs hommes ont réussi à atteindre leurs objectifs personnels grâce à leur expression de soi et leur capacité d'accomplissement créatif. L'égo personnel et la cohérence interne maintenus, les hommes ont pu percevoir leur réalité sexuelle d'un nouvel œil. L'actualisation de soi, la conscientisation et l'acceptation des composantes de leur réalité sexologique ont mené à une plus grande unité de leur histoire sexuelle et une découverte de soi significative.

Des hypothèses présentées préalablement se vérifient ici : le travail réflexif encouragé par la narration des récits supporte l'exploration temporelle, émotionnelle et contextuelle des variables existentielles relatives au développement sexuel des hommes âgés. Le protagoniste a étudié son développement identitaire et sexuel au fil du temps pour en extrapoler les résultats dans le réel. Il a éprouvé les éléments plus angoissants du récit sexuel par rapport à une sexualité présente et à venir. Les contextes plus larges lui sont apparus comme des repères à sa sexualité actuelle. Par la force de cette proposition d'intervention, plusieurs hommes ont retravaillé leur projet de vie sexuelle et les objectifs de leur sexualité future. D'un point de vue sexologique, l'intervention a encouragé la reconnaissance et l'appropriation des éléments fondamentaux de l'histoire du vécu sexuel, conjoints à leur étape du développement sexuel. Plus spécifiquement, elle a stimulé un travail d'agencement entre le passé, le présent et le futur sexologique.

Il est important d'exposer les biais relatifs à la subjectivité de la chercheuse. Son analyse des données a pris en considération cette dimension pour en diminuer les altérations des résultats. De même, le petit nombre de participants ne permet pas de généraliser les résultats à l'ensemble des hommes de plus de 65 ans. Il est aussi difficile de bien différencier les influences environnementales et contextuelles de celles de l'intervention sur les résultats observés dans le cadre de l'analyse des données. Ces biais pris en compte, cette étude a permis d'explorer les mécanismes d'actions propres à l'intervention biographique en sexologie. Elle confirme sa pertinence dans le cadre d'une intervention destinée aux hommes de plus de 65 ans. Des études réunissant des conditions répondant aux exigences de l'analyse de la dualité scientifique d'objectivité et de subjectivité seront nécessaires à la complémentarité de la validation de cette proposition d'intervention mixte.

D'autres études du récit de vie imbriqué au domaine sexologique pourraient approfondir la compréhension de cette combinaison d'interventions. De cette démarche subjective, une objectivité pourrait se dégager des approfondissements successifs des données personnelles. La modification du projet de vie sexuelle et la transformation des conceptions de la sexualité pourraient être quantifiées et examinées selon des critères plus précis d'évaluation. Par exemple, documenter les besoins sexuels subjectifs des participants par un court questionnaire pourrait répertorier leurs préoccupations avant et après la narration. Il pourrait leur être demandé, toujours en deux temps, de rédiger une brève description de leur sexualité. Des questionnaires relatifs à la satisfaction sexuelle, au sentiment d'auto-efficacité ou à l'estime de soi sexuelle pourraient également servir de repères à l'analyse de la QVS. Cela augmenterait les repères objectifs de l'étude. Conséquemment, un approfondissement des contenus subjectifs pourrait être fait.

Dans ce projet, le contexte scientifique d'une évaluation du niveau de cohérence personnelle, du sentiment d'intégrité ressenti à l'égard des buts personnels chez les participants et du profil prédominant de motivation ne pouvait pas rassembler les outils de mesure nécessaires dans ce projet. La réalisation de travaux spécifiques à ces variables pourra permettre une rigueur supplémentaire. Déterminer la précision des indicateurs de succès pour cibler et mesurer l'efficacité de l'intervention biographique en sexologie serait complémentaire. La réussite passe-t-elle inévitablement par les variables existentielles? Analyser la réceptivité des populations par rapport à ce genre d'intervention serait également pertinent. Le droit de vivre pleinement sa sexualité en toute diversité (p.ex. : LGBT) et à tous les âges justifie que cette recherche soit prise en compte dans le perfectionnement des modalités d'accompagnements de différentes populations. Départager les réactions des personnes du troisième et du quatrième âge serait aussi pertinent. Finalement, l'adaptation de l'intervention à la réalité des femmes âgées pourrait être une autre préoccupation du domaine sexologique.

Le jumelage de l'approche biographique et de l'approche de buts personnels a été très profitable dans le cadre de cette étude. Cette combinaison maintenue dans les interventions futures encourage la mise en place d'un projet de vie sexuelle composé d'objectifs précis. Il est primordial de s'assurer que les objectifs des participants soient réalistes et que les moyens mis en place pour les atteindre soient suffisamment efficaces. Ces conditions associées réduisent les risques d'échecs répétés par rapport à sa sexualité et augmentent le désir d'une QVS. L'analyse combinatoire de la double approche présentée dans cet ouvrage concède à la sexualité de la personne âgée des possibilités de renouveau et de renaissance. Une même combinaison pourrait rendre cet outil complémentaire aux méthodes médicales dans l'accompagnement des hommes présentant des troubles érectiles. Plus de travaux sont nécessaires pour en statuer l'efficacité.

Le futur des interventions sexologiques des personnes âgées devra davantage s'adresser au développement sexuel et à la quête de soi comme être sexué. La précarité des identités, soit sociale, familiale soit professionnelle, et la multiplication des changements socioculturels engendrent une quête de soi inévitable pour les uns, souhaitable pour les autres. À tous les âges de la vie, un travail perpétuel est à stimuler. « L'individu contemporain n'est plus seulement soucieux de savoir ce qu'il doit faire, car ceci supposerait qu'il sache qui il est et ce qu'il veut; il est de plus en plus travaillé par une interrogation plus fondamentale, de type : qui suis-je *vraiment?* » (Le Bart, 2012; p.62). Parallèlement, les acteurs sociaux multiplient les moyens pour gérer les réactions humaines et maintenir un fonctionnement social qui leur profite. Le désir existentiel de singularité couplé au besoin de standardisation amène alors l'humain à s'égarer dans ses réflexions existentielles. Les stéréotypes associés à la sexualité des personnes âgées nuisent au travail réflexif, décrivant leur sexualité anormale et honteuse. Pour cette raison, croire qu'il est inutile de réfléchir à la sexualité et à un projet de vie sexuelle est monnaie courante. Or, une relation réflexive à son être sexué est plus angoissante que celle d'autres sphères humaines, telles professionnelle ou familiale, puisqu'elle sous-tend des désirs et des besoins profondément intimes. Se demander s'il est réellement possible de se dissocier de toute influence pour appréhender l'entier, la clarté et la pureté de son être sexué autant qu'il se peut est une question qui ne risque pas de vieillir.

La rencontre avec soi-même est-elle réaliste dans une société hypermoderne où l'individu est détourné de sa quête personnelle principale? Melton et Schulenberg (2008) surlignent le grand labour nécessaire aux humains pour donner un sens à leur existence. Il est possible de croire que si cette quête de soi aboutit à la redécouverte de l'être sexué entier, elle soutient l'homme âgé, compétent dans sa reconstruction harmonisée de son existence, dans sa maturité sexuelle. Comme le mentionnait un participant, cette « clarté l'aide à mieux vivre [...] et à syntoniser ce qui est

important» (P3). Il est alors capable «d'améliorer continuellement son niveau de bien-être grâce à la poursuite de buts personnels qui lui sont appropriés. En d'autres mots, il grandit» (Sheldon & Kasser, 2001; p. 42).

## ANNEXES

## ANNEXE A

## Feuille de support - Déroulement des rencontres

Déroulement des rencontres



1<sup>re</sup> rencontre : Buts de vie



2<sup>e</sup> rencontre : Récits de vie



3<sup>e</sup> rencontre : Bilan



## ANNEXE B

## Version abrégée du formulaire de consentement

## 1. Consentement du/de la participant(e)

Par la présente, je certifie :

- a. Avoir lu, reçu des explications et compris le contenu du présent formulaire;
- b. Être informé du but de l'étude et de la nature de ma participation;
- c. Avoir eu l'occasion de poser toutes les questions au sujet de cette étude en tout temps, par avis verbal, sans que cela ne me porte préjudice;
- d. Avoir eu le temps voulu pour prendre ma décision;
- e. Être au courant que mes propos seront enregistrés aux fins d'analyse et utilisés dans le cadre d'un mémoire de maîtrise.

Nom du/de la participant(e) \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

## 2. Engagement du chercheur :

Par la présente, je certifie :

- a. Avoir expliqué au/à la participant(e) les termes du présent formulaire de consentement;
- b. Lui avoir clairement indiqué qu'il/elle reste à tout moment libre de mettre un terme à sa participation à la présente étude;
- c. Lui avoir assuré que ses propos demeureront anonymes et confidentiels;
- d. L'avoir informé des objectifs de l'étude, de son déroulement et de ses retombées;
- e. Avoir pris les mesures pour éviter que sa participation ne puisse lui causer d'inconvénients personnels et lui offrir des ressources d'aides le cas échéant.

Nom du chercheur \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

## ANNEXE C

Formulaire d'information et de consentement



## IDENTIFICATION

Responsable du projet : Julie Hupé  
 Département : Département de sexologie de l'UQAM  
 Adresse postale : Département de sexologie  
 Université du Québec à Montréal  
 Case postale 8888, succursale Centre-ville  
 Montréal (Québec) H3C 3P8  
 Adresse courriel : etude.sexologie@gmail.com  
 Membre de l'équipe : André Dupras  
 Adresse courriel : dupras.andre@uqam.ca

## BUT GÉNÉRAL DU PROJET

Vous êtes invité à prendre part à un projet visant à mieux comprendre le fonctionnement d'une intervention sexologique basée sur le récit de vie. L'objectif principal est la promotion de la qualité de vie sexuelle. Ce projet vise également à comprendre la sexualité des hommes âgés de plus de 65 ans.

## PROCÉDURE(S)

Votre participation consiste à participer à une entrevue individuelle lors de laquelle il vous sera demandé d'élaborer de buts personnels relatifs à votre sexualité, de trouver des moyens pour les atteindre et d'élaborer un échéancier pour y parvenir. Cette entrevue sera enregistrée sur cassette audio avec votre permission et prendra environ 1 heure de votre temps. Le lieu et l'heure de l'entrevue sont à convenir avec l'intervieweur. La transcription sur support informatique qui suivra ne permettra pas de vous identifier.

## AVANTAGES ET RISQUES

Votre participation contribuera à l'avancement des connaissances par une meilleure compréhension de la sexualité des hommes âgés de plus de 65 ans. De plus, cela pourra vous amener à mieux vous connaître ou à apprendre sur vous-même. Il n'y a pas de risque d'inconfort important associé à votre participation à cette rencontre. Vous devez cependant prendre conscience que certaines questions pourraient raviver des émotions désagréables liées à votre histoire ou vos relations antérieures. Vous demeurez libre de ne pas répondre à une question que vous estimez embarrassante sans avoir à vous justifier. Il est de la responsabilité de l'intervieweur de suspendre ou de mettre fin à l'entrevue s'il estime que votre bien-être est menacé. Une liste des ressources d'aide vous sera remise au début du projet, sur laquelle vous trouverez les coordonnées des ressources ou des organismes à contacter en cas de besoin.

## CONFIDENTIALITÉ

Il est entendu que les renseignements recueillis lors de l'entrevue sont confidentiels et que seuls les membres de l'équipe de recherche auront accès à votre enregistrement et au contenu de sa transcription. Le matériel de recherche (cassette codée et transcription) et votre formulaire de consentement seront conservés séparément sous clé au laboratoire du chercheur responsable pour la durée totale du projet. Les cassettes et les formulaires de consentement seront détruits 2 ans après les dernières publications.

## PARTICIPATION VOLONTAIRE

Votre participation à ce projet est volontaire. Cela signifie que vous acceptez de participer au projet sans aucune contrainte ou pression extérieure, et que par ailleurs vous êtes libre de mettre fin à votre participation en tout temps au cours de cette recherche. Dans ce cas les renseignements vous concernant seront détruits. Votre accord à participer implique également que vous acceptez que l'équipe de recherche puisse utiliser aux fins de la présente recherche (articles, conférences et communications scientifiques) les renseignements recueillis à la condition qu'aucune information permettant de vous identifier ne soit divulguée publiquement.

## DES QUESTIONS SUR LE PROJET OU SUR VOS DROITS?

Vous pouvez contacter le responsable du projet (André Dupras) au numéro (514) 987- 3000 # 3289 pour des questions additionnelles sur le projet ou sur vos droits en tant que participant de recherche. Le Comité de déontologie départemental de sexologie a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche sur le plan de l'éthique de la recherche ou pour formuler une plainte ou des commentaires, vous

pouvez contacter le Président du Comité institutionnel d'éthique de la recherche, Joseph Josy Lévy, au numéro (514) 987-3000 # 4483. Il peut être également joint au secrétariat du Comité au numéro (514) 987-3000 # 7753.

## REMERCIEMENTS

Votre collaboration est essentielle à la réalisation de notre projet et l'équipe de recherche tient à vous en remercier. Si vous souhaitez obtenir un résumé écrit des principaux résultats de cette recherche, veuillez ajouter vos coordonnées ci-dessous.

## SIGNATURES

Je, \_\_\_\_\_ reconnais avoir lu le présent formulaire de consentement et consens volontairement à participer à ce projet de recherche. Je reconnais aussi que l'intervieweur a répondu à mes questions de manière satisfaisante et que j'ai disposé suffisamment de temps pour réfléchir à ma décision de participer. Je comprends que ma participation à cette recherche est totalement volontaire et que je peux y mettre fin en tout temps, sans pénalité d'aucune forme ni justification à donner. Il me suffit d'en informer la responsable du projet.

Nom (lettres moulées) et coordonnées :

Signature du participant : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Signature du responsable du projet ou de son, sa délégué(e) : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Veuillez conserver le premier exemplaire de ce formulaire de consentement pour communication éventuelle avec l'équipe de recherche et remettre le second à l'intervieweur.



## ANNEXE E

## Feuille de support - Planification d'un but personnel

**But**

--

**Moyens**

--

**Échéancier**

--

**Évaluation du but**

Degré de difficulté de l'atteinte du but	/10
Degré de compétence à mener ce projet	/10
Degré de soutien nécessaire pour y arriver	/10
Niveau d'engagement par rapport à ce but	/10

## ANNEXE F

Questionnaire sociodémographique et informations sur la sexualité<sup>26</sup>**A- Renseignements sociodémographiques**

Les quelques questions qui suivent permettront de comparer votre profil personnel à celui d'autres personnes participant à cette étude.

1. Quelle est votre date de naissance? \_\_\_\_\_
2. Quelle est la première langue que vous avez apprise dans votre enfance et que vous comprenez toujours? \_\_\_\_\_
3. Avez-vous des enfants (biologique/s ou adopté/s)? Oui  Non
4. Quel est votre état matrimonial?
  - a. Célibataire
  - b. Légalement marié
  - c. Séparé / Divorcé
  - d. Union de fait
5. Quel est le plus haut niveau de scolarité que vous avez complété? Dans quel domaine?
  - a. Niveau : \_\_\_\_\_
  - b. Domaine : \_\_\_\_\_
6. Quelle a été la principale religion de votre enfance?  
\_\_\_\_\_
7. Quelle est votre appartenance religieuse actuelle?  
\_\_\_\_\_

---

<sup>26</sup> Inspiré de : [http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf/e\\_soc98v2.pdf](http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf/e_soc98v2.pdf)

8. Occupez-vous présentement un emploi rémunéré (à temps plein ou à temps partiel, salarié ou à votre compte, y compris si vous êtes actuellement en vacances, en congé de maladie incluant les accidents du travail, en grève ou en lock-out)?

Oui  Non

9. Êtes-vous propriétaire, locataire ou chambreur de la maison ou de l'appartement que vous habitez?

Propriétaire  Locataire  Chambreur  Autre \_\_\_\_\_

### B- La sexualité

Les prochaines questions sont délicates et parfois intimes. Vous êtes libres de ne pas répondre aux questions que vous jugez trop embarrassantes.

1. Avez-vous un partenaire régulier?

Oui  Non

2. Lorsque vous avez des relations sexuelles, est-ce :

- a. Toujours avec une personne de l'autre sexe?   
 b. Toujours avec une personne du même sexe?   
 c. Plus souvent avec une personne de l'autre sexe?   
 d. Plus souvent avec une personne du même sexe?   
 e. Aussi souvent avec une personne de l'un ou l'autre sexe?

3. À quel âge avez-vous eu votre première relation sexuelle? \_\_\_\_\_

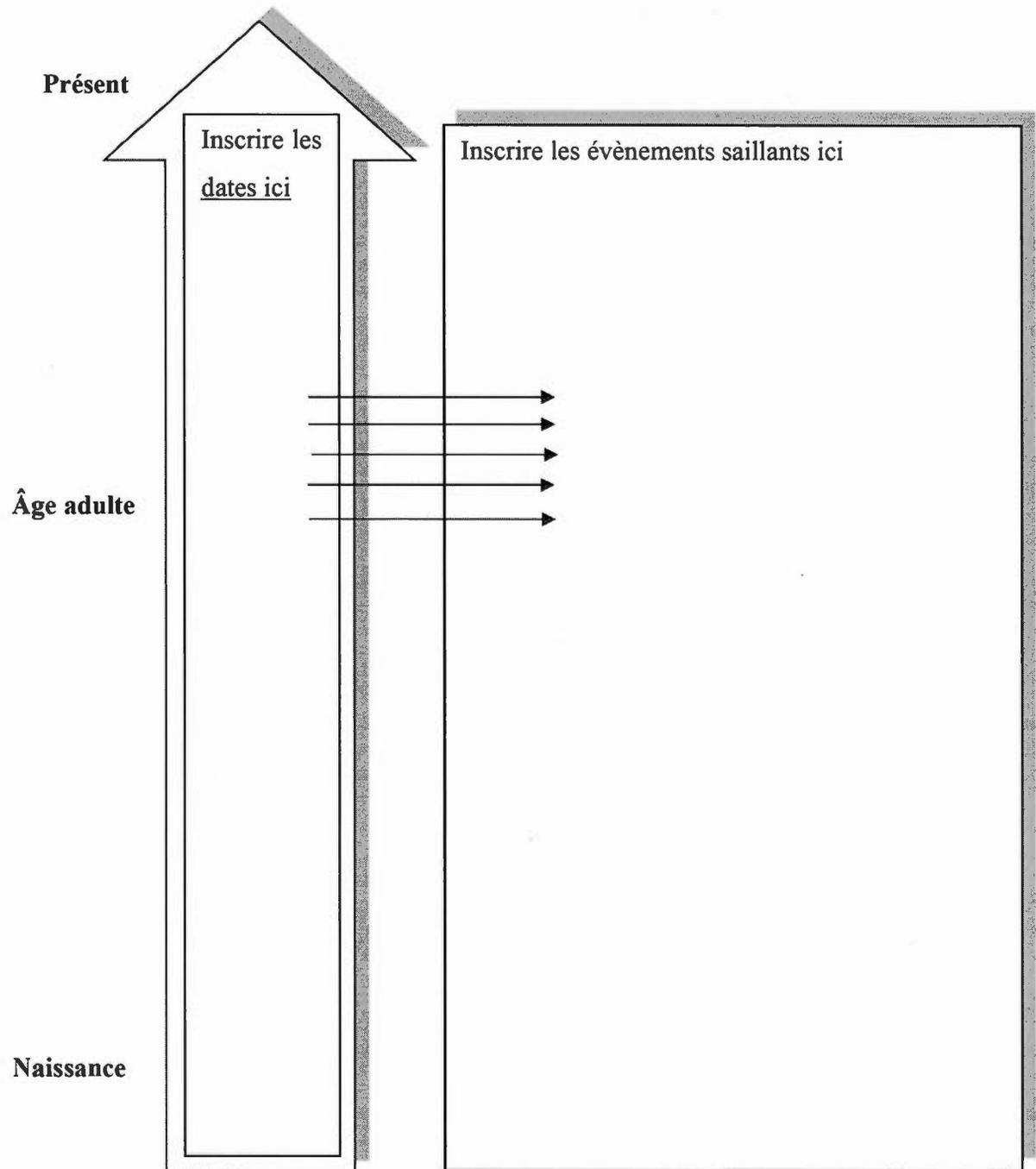
4. Au cours des 12 derniers mois, avec combien de partenaires avez-vous eu des relations sexuelles? \_\_\_\_\_

5. Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous utilisé un préservatif?

Jamais  Quelques fois  Souvent  Toujours

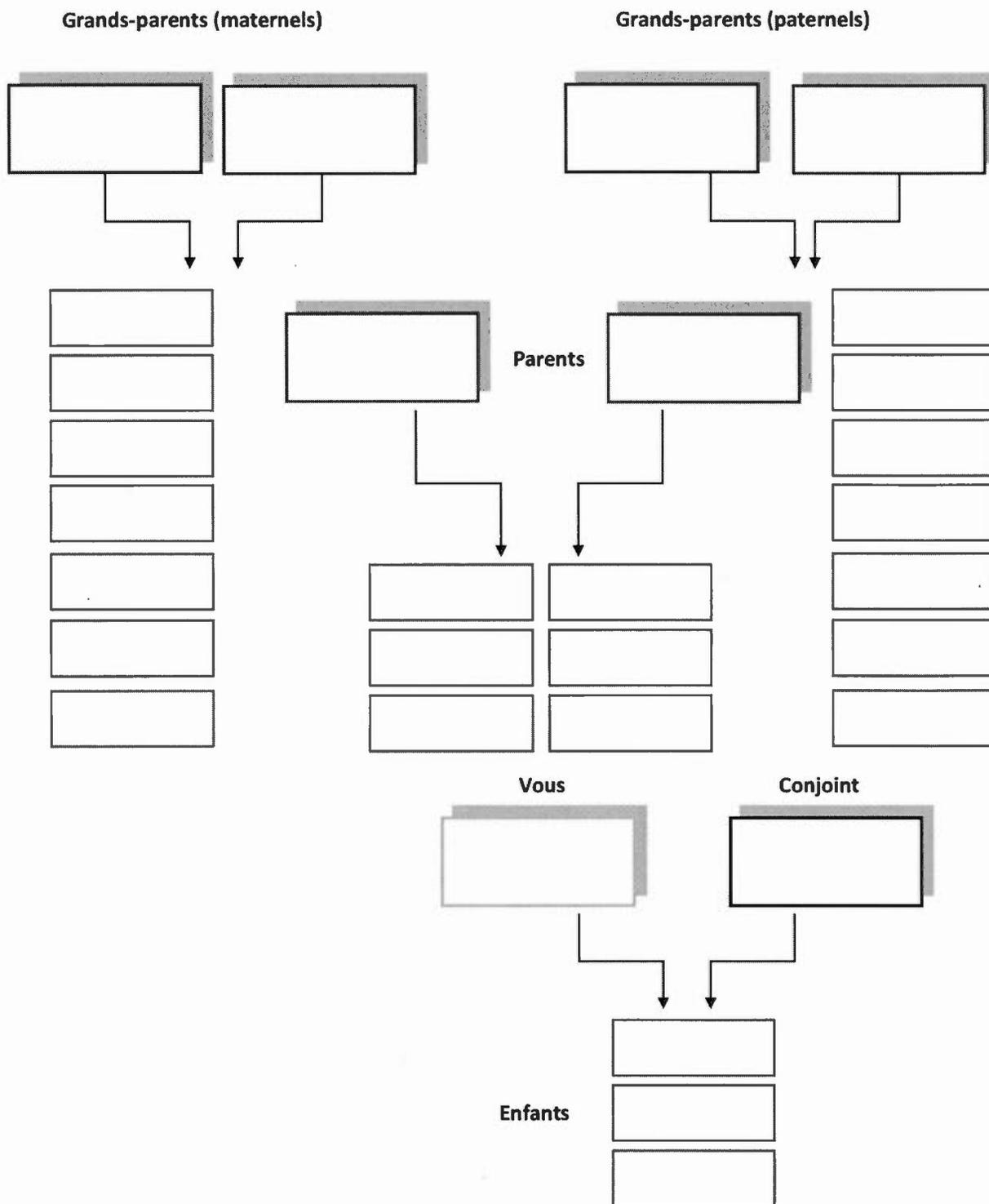
ANNEXE G

Ligne du temps



## ANNEXE H

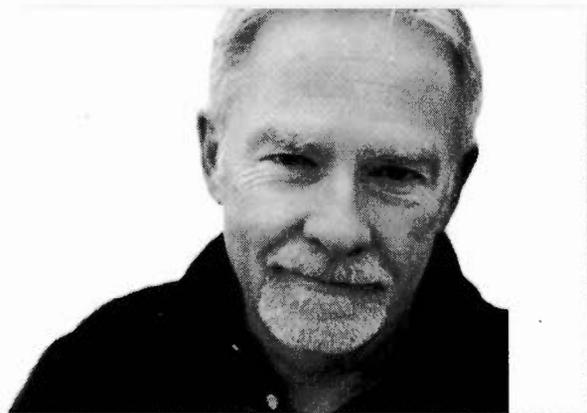
## Arbre généalogique



## APPENDICES

## APPENDICE A

## Pamphlet de recrutement



Comment avoir une vie sexuelle plus satisfaisante après 65 ans?

Nous menons actuellement une étude visant à améliorer la qualité de vie sexuelle des hommes de 65 ans et plus.

Une sexualité satisfaisante est recherchée parce qu'elle contribue à une bonne qualité de vie. Au quotidien, les hommes âgés cherchent à trouver des moyens pour vivre une sexualité plus satisfaisante et épanouissante, notamment par une meilleure connaissance de soi. Une façon d'apprendre sur soi est de raconter son histoire personnelle. Lors de cette étude, les participants seront invités à faire le récit de leur vie sexuelle et à se fixer de buts personnels.

Tout au long de l'étude, la confidentialité des propos sera assurée. Il va sans dire qu'une éventuelle participation sera grandement appréciée, d'autant plus que cela pourrait vous amener à mieux vous connaître ou à apprendre sur vous-même.

Si vous êtes un homme célibataire âgé 65 ans et plus et que vous avez eu des relations sexuelles au cours des six derniers mois, nous vous invitons à participer à cette étude.

Contactez Julie Hupé  
Étudiante à la maîtrise en sexologie  
[sexologie.etude@gmail.com](mailto:sexologie.etude@gmail.com)

## APPENDICE B

## Canevas d'entrevue

<b>Première entrevue</b>	
Questions pré entrevue	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. « Comment avez-vous entendu parler de cette étude? »</li> <li>2. « Que vous a-t-on dit à propos de cette l'étude? »</li> <li>3. « Avez-vous des attentes particulières par rapport à cette étude? »</li> </ol>
Expliquer brièvement l'objectif de ce projet, présenter comment se dérouleront les séances.	<p>« Ce projet utilise une intervention sexologique basée sur le récit de vie et s'intéresse à votre histoire personnelle et aux souvenirs que vous gardez du passé. Vous serez amené à élaborer de buts personnels, à faire de l'introspection ainsi qu'à réfléchir sur vous-même. L'objectif est de voir si l'utilisation de cet outil dans le domaine sexologique est pertinente. La séance d'aujourd'hui sera consacrée à l'élaboration de buts personnels relatifs à votre sexualité. Je vous demanderai de trouver des moyens concrets pour les atteindre et de mettre en place un échéancier pour y arriver. Lors de la deuxième séance, je vous demanderai de me raconter votre histoire de vie sexuelle et nous discuterons de vos buts personnels. Finalement, la troisième rencontre sera consacrée à une discussion portant sur votre sexualité actuelle, sur l'influence de la réalisation de votre récit de vie et vous évalueront l'atteinte de vos objectifs.</p> <p>Voir Annexe A.</p> <p>« Avez-vous des questions? Êtes-vous d'accord pour participer à cette étude? Sinon, pour quelles raisons? »</p>

Lecture du formulaire de consentement, discussion et signatures.	Voir annexe B, C
Demander aux participants de formuler des buts relatifs à leur sexualité future. Les accompagner dans l'élaboration d'au moins 3 buts précis, concrets et réalisables à court terme.	<p>«Je vais vous demander d'élaborer au moins 3 buts relatifs à votre sexualité. Un but se définit comme quelque chose que vous désirez atteindre, que vous aimeriez obtenir ou que vous voudriez éviter. Par exemple, des buts relatifs à la famille pourraient être les suivants : voir plus souvent ses enfants ou passer plus de temps avec ses frères et ses sœurs. Certains buts sont abstraits (ex. : me rapprocher de ma famille) et d'autres sont concrets (ex. : voir mes enfants toutes les semaines). Pour ce projet, je vous demande d'élaborer des buts concrets et précis relatifs à votre sexualité, qui sont réalisables à court terme (dans les deux prochains mois). Je vais vous laisser 10 à 15 minutes pour y réfléchir et lister les buts qui vous viennent en tête. Je revendrai en discuter avec vous par la suite.»</p> <p>Voir annexe D</p>
Leur demander de prioriser le but le plus important et de fixer une échéance et des moyens réalistes pour atteindre ce but.	<p>« Je vais vous demander de choisir le but qui vous semble le plus important parmi les buts que vous avez relevés. Expliquez-moi brièvement le but que vous avez choisi. Pourquoi avoir choisi ce but, quels moyens pensez-vous mettre en place pour y arriver? »</p> <p>« Je vous demande maintenant de fixer un échéancier et des moyens réalistes pour atteindre ce but. Nous allons les écrire sur la feuille prévue à cet effet. »</p> <p>Voir annexe E</p> <p>« Sur une échelle de 1 à 10, pourriez-vous évaluer le but choisi par rapport :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Au degré de difficulté de l'atteinte du but;</li> <li>2. Au degré de compétence à mener ce projet;</li> <li>3. Au degré de soutien nécessaire pour y arriver;</li> <li>4. Votre niveau d'engagement par rapport à ce but.»</li> </ol>

Leur mentionner qu'ils devront évaluer l'atteinte de ce but lors de la dernière rencontre.	
Recueillir des données pour le portrait démographique.	Voir annexe F
En vue de la prochaine entrevue, demander aux participants de relire ou d'amener d'anciens agendas, cahiers, souvenir ou d'anciennes notes personnelles pouvant améliorer le rappel.	
Remercier le participant et prendre rendez-vous pour la prochaine rencontre.	

<b>Deuxième entrevue</b>	
<p>Réitérer l'objectif du projet, le déroulement des séances, les conditions éthiques et de la pertinence des différents outils utilisés.</p>	<p>« Lors de la dernière rencontre, nous avons discuté de vos buts de vie sexuelle. Aujourd'hui, je vous demanderai de me raconter votre histoire de vie sexuelle et nous rediscuterons des buts relevés à la dernière rencontre. »</p> <p>Voir annexe A</p> <p>Avez-vous des questions? Êtes-vous d'accord pour continuer? Sinon, pour quelles raisons?»</p>
<p>Lecture du formulaire de consentement, discussion et signatures.</p>	<p>Voir annexe B, C</p>
<p>Demander au participant de présenter son récit de vie. Remplir la ligne du temps avec les points de repère événementiel.</p> <p>Approfondir les événements plus flous du récit.</p>	<p>« Pour commencer, je vais vous demander de me parler de votre vie. Pensez à des événements qui vous ont marqués. Inscrivons ces événements saillants de votre récit de vie sur la ligne du temps. » (p.ex.: <i>mariage, naissance des enfants.</i>)</p> <p>Voir annexe G</p> <p>« Parlez-moi de ces événements. À quelle époque sont-ils survenus, dans quels contextes, pour quelles raisons vous ont-ils marqués? »</p> <p>Lorsque le participant parle de sa famille : « Remplissons l'arbre généalogique de votre famille ».</p> <p>Voir annexe H</p>

<p>Demander au participant de décrire son récit de vie sexuelle depuis ce jour, jusqu'à sa première relation intime. Utiliser des questions ouvertes afin d'aider le participant à se remémorer le plus de détails possible. Approfondir les événements plus flous du récit.</p>	<p>« Maintenant, je vais vous demander que me parler de votre sexualité. Vous pouvez commencer par me parler de votre sexualité actuelle, de vos expériences sexuelles antérieures et terminer en discutant de vos premières expériences sexuelles. Par exemple, vous pouvez me parler du type de sexualité que vous avez eu, du type de protection dont vous avez fait usage, de votre état psychologique lors de ces expériences, etc. Vous pouvez aussi utiliser les événements saillants inscrits sur la ligne du temps pour structurer votre récit ».</p>
<p>Rediscuter le but personnel choisi lors de la première rencontre. Les accompagner dans cette réflexion.</p>	<p>« Maintenant que vous avons discuté de votre récit de vie sexuelle, je vais vous demander de repenser au but personnel que vous avez relevé lors de notre dernière rencontre. »</p> <p>« Est-ce toujours le but que choisiriez de poursuivre? »</p> <p>« Pour quelles raisons faites-vous ce choix? »</p>
<p>Remercier le participant et prendre rendez-vous pour l'entrevue d'évaluation.</p>	<p>« Lors de notre prochaine rencontre, nous discuterons de votre sexualité actuelle, de l'influence de la réalisation de votre récit de vie sur votre sexualité et vous évaluerez l'atteinte de vos buts personnels. »</p>

<b>Troisième entrevue</b>	
<p>Expliquer l'objectif de cette entrevue, réitérer les conditions de consentement et les modalités de participation et demander aux participants s'ils ont des questions.</p>	<p>« Lors des deux dernières rencontres, nous avons discuté de vos buts de vie sexuelle et de votre récit de vie sexuelle. Aujourd'hui, nous discuterons de votre sexualité actuelle, de l'influence de la réalisation de votre récit de vie sur votre sexualité et vous évalueriez l'atteinte de votre but personnel. »</p> <p>Voir annexe A</p> <p>« Avez-vous des questions? Êtes-vous d'accord pour continuer? Sinon, pour quelles raisons? »</p>
<p>Lecture du formulaire de consentement, discussion et signatures.</p>	<p>Voir annexe B,C</p>
<p>Globalement, ils devront comparer leur vie sexuelle avant et après la réalisation du récit de vie, faire un retour sur la formulation de buts et sur les conséquences que cela a eu. Utiliser des questions ouvertes d'approfondissement en fonction des échanges lors de l'entrevue.</p>	<p>« Que ressentez-vous par rapport à votre sexualité ou par rapport à vos comportements sexuels? »</p> <p>« Jusqu'à quel point sentez-vous que les buts énoncés à la première entrevue et à la deuxième entrevue ont été atteints? Pourriez-vous me décrire les changements que vous avez remarqués dans votre vie sexuelle depuis la réalisation de votre récit de vie? »</p> <p>« D'après vous, qu'est-ce qui, dans l'intervention, a eu le plus d'influence sur votre conception de la sexualité et sur vos comportements sexuels? Comment expliquez-vous que cela ait eu une influence? »</p>

<p>Porter une attention particulière à la responsabilisation sexuelle des hommes interviewés (utiliser des mémos d'analyse).</p> <p>La personne semble-t-elle faire des choix raisonnables, réfléchis, sérieux? Semble-t-elle accepter et subir les conséquences?</p>	<p>« Quelle est la dernière décision relative à votre sexualité que vous avez prise? »  « Comment avez-vous procédé pour prendre cette décision? »  « Après coups, comment vous êtes-vous senti face à ce choix? »</p> <p>« Habituellement, sentez-vous que les décisions prises par rapport à votre sexualité sont positives pour vous et pour les autres? »</p>
<p>Tenter de faire émerger le sens que ceux-ci accordent à leur vie sexuelle, à cette réalisation biographique et à ses conséquences.  Considérer l'importance, la direction et la finalité.</p>	<p>« Parlez-moi des choses que vous considérez les plus importantes et les plus significatives dans votre sexualité.»</p>
<p>Lorsque la saturation des données est atteinte, terminer l'entrevue et remercier le participant.</p>	

## RÉFÉRENCES

- Abel, T., Werner, M. (2003). HIV Risk Behaviour of Older Persons, *European Journal of Public Health*, 13, 350-352.
- Agate, L.L., Mullins, J.M., Prudent, E.S., Liberti, T.M. (2003). Strategies for Reaching Retirement Communities and Aging Social Networks: HIV/AIDS Prevention Activities Among Seniors in South Florida, *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes*, 33, 238-242.
- Agence de la santé publique du Canada (2012). *Initiative fédérale de lutte contre le VIH/sida au Canada*, Document publié par l'Agence de la santé publique du Canada.
- Aiken, F. E., Fourt, A. M., Cheng, I. K. S., Polatajko, H. J. (2011). The meaning gap in occupational therapy: Finding meaning in our own occupation, *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 78, 294-302.
- Aizenberg, D., Weizman, A. Barak, Y. (2002). Attitudes Toward Sexuality Among Nursing Home Residents, *Sexuality and Disability*, 20, 185-189.)
- Allen, R.S., Petro, K.N., Philips, L.L. (2009). Factors influencing young adults' attitudes and knowledge of late-life sexuality among older women. *Aging and Mental Health*, 13, 238-245.
- Altintas, E., Guerrien, A. (2014). Profil motivationnel et bien-être psychologique dans l'âge avancé. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 46, 2, 95.
- Altschuler, J., Katz, A.D., Tynan, M. (2004). Developing and Implementing an HIV/AIDS Educational Curriculum for Older Adults, *The Gerontological Society of America*, 44, 121-126.
- Araujo, A.B., Mohr, B.A., McKinlay, J.B. (2004). Changes in Sexual Function in Middle-Aged and Older Men: Longitudinal Data from the Massachusetts Male Aging Study, *Journal of the American Geriatrics Society*, 52, 4, 1502-1509.
- Badeau, D., Bergeron, A. (1997). Santé sexuelle et vieillissement : Pour une approche globale de la sexualité des adultes âgés. Montréal : Éditions du Méridien.
- Baerger, D.R., McAdams, D.P. (1999). Life Story Coherence and its Relation to Psychological Well-Being, *Narrative Inquiry*, 9, 1, 69-96.
- Bajos, N., Bozon, M. (2012). Les transformations de la vie sexuelle après cinquante ans: un vieillissement genré, *Gérontologie et société*, 140, 1, 95-95.

- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health education & behavior*, 31, 2, 143-164.
- Barbeau, G. (1980). La sexualité de la personne âgée et les médicaments, *Santé mentale au Québec*, 5, 2, 137-146.
- Barbier, R. (1997). L'approche transversale, l'écoute sensible en sciences humaines. Paris: Anthropos.
- Barker, M. (2011). Existential sex therapy, *Sexual and Relationship Therapy*, 26, 1, 33-47.
- Barrett, A., Savva, G., Timonen, V., Kenny, R. A. (2011). *Fifty plus in Ireland 2011. First results from the Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA)*. Dublin: The Irish Longitudinal Study on Ageing.
- Beulac, G., Robert, S. (2011). Théories à processus duaux et théories de l'éducation: le cas de l'enseignement de la pensée critique et de la logique, *Les Ateliers de l'Éthique / the Ethics Forum*, 6, 1, 63-77.
- Bedwani, N. C. (2008). Adolescence et crise dans le Village Global: La Violence fondamentale revisitée, *Frontières*, 21, 1, 126-132.
- Bégin, C., Gagnon-Girouard, M. P. (2013). L'apparence physique et les relations conjugales, *Cahier recherche et pratique*, 3, 2, 5-7.
- Bégin, L. (1990). Identité du moi: l'approche psychogénétique et ses applications. Laval : Agence d'Arc.
- Bejin, A. (1997). L'orgasme de l'homme adulte, *Andrologie*, 7, 3, 336-342.
- Bengtson, V.L., Elder, G.H., Putney, N.M. (2005). The life course perspective on aging: Linked lives, timing, and history. Dans Katz, J., Peace, S., Spurr, S. (2012), *Adults Lives: A life course perspective* (p. 9-17). Bristol: The Policy Press.
- Bessin, M. (2009). Parcours de vie et temporalités biographiques : quelques éléments de problématique », *Informations sociales*, 6, 156, 12-21.
- Bessin, M., Blidon, M. (2011). Déprises sexuelles : penser le vieillissement et la sexualité, *Genre, sexualité & société*, 6, Pagination non spécifiée.
- Billé M. (2002). A quoi servent les grands-parents? Des grands-parents pour introduire au « sacré », *Dialogue*, 158, 3-10.
- Birnbaum, G. E. (2010). Bound to interact: The divergent goals and complex interplay of attachment and sex within romantic relationships, *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 2, 245-252.
- Birnbaum, G. E., Mikulincer, M., Austerlitz, M. (2013). A fiery conflict: Attachment orientations and the effects of relational conflict on sexual motivation. *Personal Relationships*, 20, 2, 294-310.

- Birren, J.E., Deutchman, D.E. (1991). *Guiding Autobiography Groups for Older Adults: Exploring the Fabric of life*, Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Bitzer, J., Platano, G., Tschudin, S., Alder, J. (2008). Sexual Counseling in Elderly Couples. *The Journal of Sexual Medicine*, 5, 9, 2027–2043.
- Bizzini, L., C.-H. Rapin (2007) L'âgisme : Une forme de discrimination qui porte préjudice aux personnes âgées et prépare le terrain de la négligence et de la violence, *Gérontologie et société*, 123, 4, 263-278.
- Blanché, A. (2007). Ruptures-passages : approches psychanalytiques du vieillissement, *Gérontologie et société*, 121, 2, 11-30.
- Bohlmeijer, E., Valenkamp, M., Westerhof, G., Smit, F., Cuijpers, P. (2005). Creative reminiscence as an early intervention for depression: results of a pilot project, *Aging & Mental Health*, 9, 4, 302-304.
- Bondil, P. (2008). Les contraintes du vieillissement sur la sexualité : mythes et réalités biologiques, *Sexologies*, 17, 3, 152-173.
- Bortz, W.M., Wallace, D.H., Wiley, D. (1999). Sexual Function in 1,202 Aging Males: Differentiating Aspects, *Journal of Gerontology : Medical Sciences*, 54, 5, 237-241.
- Bouffard, L., Bastin, É., Lapierre, S., Dubé, M. (2001). La gestion des buts personnels, un apprentissage significatif pour des étudiants universitaires. *Revue des sciences de l'éducation*, 27, 3, 503-522.
- Bouffard, L., Dubé, M., Lapierre, S., Bastin, E. (1996). Le bien-être psychologique des personnes âgées par la poursuite des buts personnels. *Revue québécoise de psychologie*, 17, 2, 115-135.
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. Dans *Handbook of theory and research for the sociology of education*, (p. 241-258). Connecticut: Greenwood Publishing Group.
- Boutin, G. (2004). L'approche par compétences en éducation: un amalgame paradigmatique, *Connexions*, 1, 25-41.
- Bozon, M. (1991). Apparence physique et choix du conjoint. Dans Hibert, T., Roussel, L., *La nuptialité : Évolution récente en France et dans les pays développés* (p. 91-110). Paris : Éditions de l'Institut National d'Études Démographiques.
- Bozon, M. (2004). La nouvelle normativité des conduites sexuelles ou la difficulté de mettre en cohérence les expériences intimes. Dans *Normes et conduites sexuelles. Approches sociologiques et ouvertures pluridisciplinaires*, (p. 15-33). Louvain-la-Neuve : Academia Bruylant.
- Braeken, D., Cardinal, M. (2008). Comprehensive Education as a Means of Promoting Sexual Health, *International Journal of Sexual Health*, 20, 50-62.

- Brubaker, T.H., Roberto, K.A. (1993). Family Life Education for the Later Years, *Family Relations*, 42, 212-221.
- Bruner, J.S. (1951). *Perception: An approach to personality*. New York: Ronald Press Company.
- Brunstein, J.C. (1993). Personal Goals and Subjective Well-Being: A Longitudinal Study, *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 5, 1061-1070.
- Brunstein, J.C., Schultheiss, O.C., Grässmann, R. (1998). Personal Goals and Emotional Well-Being: The Moderating Role of Motive Dispositions, *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 2, 494-508.
- Bugental, J.F.R. (1981). *The Search for Authenticity*. New York: Irvington Publishers.
- Bühler, C., Allen, M. (1972). *Introduction to humanistic psychology*. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.
- Bureau, J. (1994). *L'irrésistible différence: l'homme et la femme*. Montréal: Les éditions du Méridien.
- Bureau, J. (2008). La santé sexuelle selon l'approche existentielle, Rawdon, 18 p.
- Bureau, J. (2010). Approche sexo-existentielle. Une approche sexologique existentielle du désir sexuel et de son manque. Dans El Feki, M. *La sexothérapie. Quelle thérapie choisir en sexologie clinique?* (p. 167-204). Bruxelles : Éditions de Boeck Université.
- Burrick, D. (2010). *Une épistémologie du récit de vie*, (Thèse de doctorat). Université de Mons. Récupéré sur *Google Scholar*: [http://www.recherche-qualitative.qc.ca/revue/hors\\_serie/hors\\_serie\\_v8/HS8\\_Burrick.pdf](http://www.recherche-qualitative.qc.ca/revue/hors_serie/hors_serie_v8/HS8_Burrick.pdf)
- Canham, S.L. (2009). The Interaction of Masculinity and Control and its Impact on the Experience of Suffering for an Older Man, *The Journal of Aging Studies*, 23, 2, 90-96.
- Carey, M.P., Carey, K.B., Maisto, S.S., Gordon, C.M., Weinhardt, L.S. (2001). Assessing sexual risk behaviour with the Timeline Followback (TLFB) approach: continued development and psychometric evaluation with psychiatric outpatients, *International Journal of STD and AIDS*, 12, 6, 365-375.
- Carpenter, L.M. (2010). Gendered sexuality over the life course: A conceptual framework, *Sociological Perspectives*, 53, 2, 155-177
- Colson, M.-H. (2007). Âge et intimité sexuelle, *Gérontologie et société*, 122, 3, 63-83.
- Colson, M.-H. (2007). Sexualité après 60 ans, déclin ou nouvel âge de vie, *Sexologies*, 16, 2, 91-101.

- Connell, R.W., Messerschmidt, J.W. (2005). Hegemonic Masculinity: Rethinking the Concept, *Gender Society*, 19, 6. 829-859.
- Conseil des aînés. (2007). *La réalité des aînés québécois* (3<sup>e</sup> ed). Québec: Les publications du Québec.
- Coon, D.W., Lipman, P.D., Ory, M.G. (2003) Designing Effective HIV/AIDS Social and Behavioral Interventions for the Population of Those Age 50 and Older. *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes*, 33, 194-205.
- Coopman, A.-L., Janssen, C. (2010). La narration de soi en groupe: le récit comme tissage du lien social, *Cahiers de psychologie Clinique*, 34, 1, 119-134.
- Cour, F. (2013). Évolution sociétale de la sexualité. *Progrès en Urologie*, 23, 9, 832-837.
- Cour, F., Fabbro-Peray, P., Cuzin, B., Bonierbale, M., Bondil, P., de Crecy, M., Desbarats, M., Faix, A., Hedon, F., Lemaire, A., Paris, G., Philippe, F., Segalas, M., Tournerie, I., Colson, M.-H., Costa, P. (2005). Recommandations aux médecins généralistes pour la prise en charge de première intention de la dysfonction érectile. *Progrès Urologie*, 15, 6, 1011-20.
- Couturier, Y. (2013). Critique de la réflexivité (mais est-ce donc possible?), *Institut de recherche sur les pratiques éducatives*, 2, 1, 8-14.
- Crépault, C. (2013). *La sexualité masculine*. Paris : Éditions Odile Jacob
- Czyba, J. C., Montella, A. (1993). *Testicules et épидидymes. Biologie de la reproduction humaine*. Sauramps médical, Montpellier, 49-83.
- da Silva Lara, L.A., Useche, B., Rosa e Silva, J.C., Ferriani, R.A., Reis, R.M., Silva de Sá, M.F., de Carvalho, B.R., Carvalho, M.A., Rosa e Silva, A.C. (2009). Sexuality during the climacteric period, *Maturitas*, 62, 2, 127-133.
- Dallaire, Y. (1999). Pour que le sexe ne meure pas : La sexualité après 40 ans. Québec: Option Santé.
- Davidson, JM., Chen, JJ., Crapo, L., Gray, GD., Greenleaf, WJ., Catania, JA. (1983). Hormonal changes and sexual function in aging men. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 57, 1, 71-77.
- de Gaulejac, V., Legrand, M. (2008). Intervenir par le récit de vie: Entre histoire collective et histoire intellectuelle, Paris : ERES.
- Debrand, T., Blanchet, D., Dourgnon, P., Laferrère, A. (2007). Santé, vieillissement et retraite en Europe, *Economie et statistique*, 403,1, 3-18.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior, *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 11, 4, 227-268

- Delamater, J.D., Sill, M. (2005). Sexual Desire in Later Life, *The Journal of Sex Research*, 42, 2, 138–149.
- Delbès, C., Gaymu J. (2001), La vie sexuelle des seniors. *Champ psychosomatique*, 24, 69-80.
- Desjardins, G. (1995). *L'amour en patience. La sexualité adolescente au Québec 1940-1960*. Québec : Presse de l'Université du Québec. Récupéré de Google books <http://books.google.com/>
- Deslauriers, J.P. (1991). *Recherche qualitative : Guide pratique*. Montréal : MCGraw-Hill.
- Dewitte, M., Van Lankveld, J., Crombez, G. (2010). Understanding sexual pain: A cognitive-motivational account, *Pain*, 152, 2, 251-253.
- Dorais, M. (1991). Tous les homes le font. Parcours de la sexualité masculine. Montréal : VLB éditeur.
- Dowd, J.J. (2012). Aging and the course of desire, *Journal of Aging Studies*, 26, 3, 285-295.
- Dubé, M., Bouffard, L., Lapierre, S., Alain, M. (2005). La santé mentale par la gestion des projets personnels : une intervention auprès de jeunes retraités, *Santé mentale au Québec*, 30, 2, 321-344.
- Dubé, M., Lamy, L., Lalande, G., Lapierre, S., Alain, M. (1990). L'autonomie psychologique des personnes âgées, le concept et son opérationnalisation. Dans *Conférence présentée 4<sup>e</sup> Congrès international de gérontologie francophone. Laboratoire de Gérontologie*, Montréal, Canada.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., Alain, M. (2002). Gestion des buts personnels et développement du potentiel chez les jeunes retraités : un programme d'intervention, *Association québécoise de gérontologie*, 1, 1, 56-65.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., Alain, M. (2003). Actualisation du potentiel, buts personnels et bien-être psychologique chez les jeunes retraités, *Interactions*, 7, 2, 71-88.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., Alain, M. (2010). L'amélioration des capacités de résilience chez l'adulte par la réalisation des projets personnels, *Bulletin de psychologie*, 510, 6, 435-440.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., Labelle, R. (2000). Le bien-être psychologique par la gestion de buts personnels: Une intervention de groupe auprès des retraités, *Revue Québécoise de Psychologie*, 21, 2, 255-280.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., Labelle, R. (2000). Le bien-être psychologique par la gestion des buts personnels: Une intervention de groupe auprès des retraités. *Revue québécoise de psychologie*, 21, 1, 255-280.

- Dubouloy, M. (2005). La contribution des récits et de la psychanalyse à la gestion du changement, *Revue française de gestion*, 6, 267-281.
- Dupras, A. (2007). La chambre d'intimité en institution. Innovation et paradoxes. *Gérontologie et société*, 122, 107-124
- Dupras, A., Soucis, P. (2008). La sexualité des personnes âgées : bilan des recherches québécoises, *Sexologies*, 17, 3, 190-198.
- Dupras, A., Viens, M.J. (2008). L'éducation à la sexualité des aînés : éléments de sexogérontagogie, *Sexologies*, 17, 3, 135-142.
- Elkins, D.N. (2009). Why Humanistic Psychology Lost Its Power and Influence in American Psychology: Implications for Advancing Humanistic Psychology, *Journal of Humanistic Psychology*, 49, 3, 267-291.
- Emmons, R.A. (1997). La contribution de buts personnels au bonheur et au sens à la vie, *Revue québécoise de psychologie*, 18, 2, 193-211.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle* (Vol. 1). New York: WW Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1968). Life cycle. *International encyclopedia of the social sciences*, 9, 286-292.
- Erikson, E. H. (1971). *Éthique et psychanalyse*. Paris : Flammarion.
- Erikson, E. (1972). *Adolescence et crise, la quête de l'identité*. Paris : Flammarion
- Erikson, E. H. (1973). Generativity and ego integrity. Middle age and aging. *A reader in social psychology*, 4, 85-87.
- Erikson, E.H. (1980). *Identity and the life cycle*. Vol. 1. New-York: WW Norton & Company.
- Ernst, S. (2002). Plaidoyer pour un humanisme postmoderne, *Le Télémaque*, 1, 21, 107-120.
- Estellon, V. (2014). *Les états limites* (3<sup>e</sup> éd.). Paris : Presses Universitaires de France.
- Féger, R. (1991). *Pédagogie et thérapie, convergence des chemins*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Feillet, R., Héas, S., Bodin, D. (2011). Corps et identité au grand âge : l'exercice corporel ou son abandon comme analyseur de la lutte contre la vulnérabilité, *Nouvelles pratiques sociales*, 24, 1, 21-35.
- Foster, J.D., Shrira, I., Campbell, W.K. (2006). Theoretical models of narcissism, sexuality, and relationship commitment, *Journal of Social and Personal Relationships*, 23, 3, 367-386.

- Gagnon-Girouard, M.-P., Turcotte, O., Paré-Cardinal, M., Lévesque, D., St-Pierre Tanguay, B., Bégin, C. (2012). Image corporelle, satisfaction sexuelle et conjugale chez des couples hétérosexuels, *Revue canadienne des sciences du comportement*, Pagination non spécifiée.
- Gana, K., Klein, V., Saada, Y., Trouillet, R. (2013). Perspectives temporelles et satisfaction de vie chez les personnes âgées: test de l'effet médiateur du sentiment d'auto-efficacité. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, 63, 1, 49-57.
- Gardner, P.J., Poole, J.M. (2009). One Story at a Time: Narrative Therapy, Older Adults, and Addictions, *Journal of Applied Gerontology*, 28, 5, 600-620.
- Garrison, A. (2001). Restoring the Human in Humanistic Psychology, *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 4, 91-104
- Gaucher, J. Ribes, G., Sagne, A. (2009). Bilan de vie et travail psychique de l'après-coup : l'expertise des vieux, *Gérontologie et société*, 3, 130, 57-64.
- Gauthier, B. (2009). *Recherche sociale: de la problématique à la collecte de données*, Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Gérardin, P., Andrieu, B. (2011). La continuité de soi : Vers une hybridité créative, *Gérontologie et société*, 137, 2, 151-162.
- Giami, A. (2000). Les récits sexuels : matériaux pour une anthropologie de la sexualité, *Journal des anthropologues*, 82, 113-127.
- Ginsberg, T. B., Pomerantz, S. C., Kramer-Feeley, V. (2005). Sexuality in older adults: Behaviours and preferences, *Age and Ageing*, 34, 5, 475-480.
- Giulianoa, F., Droupyb, S. (2013). Dysfonction érectile, *Progrès en Urologie*, 23, 9, 629-637.
- Gledhill, S., Schweitzer, R. D. (2014). Sexual desire, erectile dysfunction and the biomedicalization of sex in older heterosexual men, *Journal of advanced nursing*, 70, 4, 894-903.
- Godet, S. (2013). Prise en charge médicale des dysfonctions sexuelles, quelle place pour une spécialité de médecine en santé sexuelle? *Sexologies*, 22, 2, 56-64.
- Gott, M., Hinchliff, S. (2003). How important is sex in later life? The views of older people. *Social Science*, 56, 8, 1617-1628.
- Gott, M., Hinchliff, S., Galena, E. (2004). General practitioner attitudes to discussing sexual health issues with older people, *Social Science, Medecine*, 58, 11, 2093-2103.
- Guillaume, J.-F. (2009). Les parcours de vie, entre aspirations individuelles et contraintes structurelles, *Informations sociales*, 156, 6, 22-30.

- Guillemot, S. (2010). Les motivations des personnes âgées au récit de vie et leurs influences sur la consommation de services biographiques. (Thèse Doctorale). Université de Bretagne occidentale. Récupéré de Google Scholar.
- Hall, M. (2013). Beyond Forever After: Narrative Therapy with Lesbian Couples. Dans Kleinplatz, P.J., *New Directions in Sex Therapy. Innovations and Alternatives*: Philadelphia: Brunner-Routledge Taylor & Francis Group.
- Heatherington, L., Friedlander, M. L., Greenberg, L. (2005). Change process research in couple and family therapy: methodological challenges and opportunities. *Journal of Family Psychology*, 19, 1, 18.
- Herdt, G., Stoller, R.J. (1990). *Intimate communications: Erotics and the study of culture*, New York: Columbia University Press.
- Herdt, G.H. (1987). *The Sambia. Ritual and Gender in New Guinea*. New York: Holt Rinehart & Winston.
- Herfray, C. (1985). Vieillesse: identité, deuil et castration. *Bulletin de psychologie*, 370, 523-531.
- Hillman, J. (2008). Sexual issues and aging within the context of work with older adult patients, *Professional Psychology: Research and Practice*, 39(3), 290.
- Hinchliff, S., Gott, M. (2011). Seeking medical help for sexual concerns in mid-and later life: a review of the literature, *Journal of sex research*, 48, 2-3, 106-117.
- Impett, E. A., Gordon, A. M., Kogan, A., Oveis, C., Gable, S. L., Keltner, D. (2010). Moving toward more perfect unions: daily and long-term consequences of approach and avoidance goals in romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 99, 6, 948.
- Johnson, S., Lebow, J. (2000). The "coming of age" of couple therapy: A decade review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26, 1, 23-38.
- Jonsson, H., Josephsson, S., Kielhofner, G. (2000). Evolving narratives in the course of retirement: A longitudinal study, *The American Journal of Occupational Therapy*, 54, 5, 463-470.
- Jonsson, H., Josephsson, S., Kielhofner, G. (2001). Narratives and experience in an occupational transition: A longitudinal study of the retirement process, *The American Journal of Occupational Therapy*, 55, 4, 424-432.
- Karoly, P. (1999). Mechanisms of self-regulation: a systems view, *Annual Reviews psychology*, 44, 23-52.
- Karoly, P., Kanfer, F. H. (1982). *Self- Management and Behavior Change: From Theory to Practice*. New York: Pergamon.

- Karraker, A., DeLamater, J., Schwartz, C. R. (2011). Sexual frequency decline from midlife to later life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66, 4, 502-512.
- Kasser, T., Ryan, R.M. (1996). Further examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals, *Society for Personality and Social Psychology*, 22, 3, 280-287.
- Kaufmann, J. C. (2004). *L'invention de soi: une théorie de l'identité*. Paris : Armand Colin.
- Kelly, M., Zimmer-Gembeck, M. J., Boislard-P, M. A. (2012). Identity, intimacy, status and sex dating goals as correlates of goal-consistent behavior and satisfaction in Australian youth, *Journal of adolescence*, 35, 6, 1441-1454.
- King, AM., Davidson, G.C., Neale, J.M., Johnson, S.L. (2007). *Abnormal psychology* (10<sup>e</sup> éd.). Danvers: John Wiley and Son. Récupéré de *Google book*.
- Kinsey, A.C., Pomeroy, W. B., Martin, C.E. (1948). *Le comportement sexuel de l'homme*. Paris : Édition du Pavois.
- Klaeson, K., Sandell, K., Berterö, C. M. (2012). Sexuality in the context of prostate cancer narratives, *Qualitative health research*, 22, 9, 1184-1194.
- Kleinplatz, P. J. (Ed.). (2012). *New directions in sex therapy: Innovations and alternatives*. Hove: Taylor & Francis.
- Kogan, S.M., Gale, J.E. (1997). Decentering therapy: Textual analysis of a narrative therapy session. *Family Process*, 36, 2, 101-126.
- Kontula, O., Haavio-Mannila, E. (2009). The impact of aging on human sexual activity and sexual desire. *Journal of Sex Research*, 46, 1, 46-56.
- Korte, J., Bohlmeijer, E.T., Cappeliez, P., Smit, F., Westerhof, G.J. (2012). Life review therapy for older adults with moderate depressive symptomatology: a pragmatic randomized controlled trial. *Psychological medicine*, 42, 6, 1163.
- Kraus, W. (2006). The narrative negotiation of identity and belonging. *Narrative inquiry*, 16, 1, 103-111.
- Kropf, N.P., Tandy, C. (1998) Narrative Therapy with Older Clients, *Clinical Gerontologist*, 18, 4, 3-16.
- Kuzmarov, I.W., Bain, J.B. (2009). Sexuality in the Aging Couple, Part II: The Aging Male, *Geriatrics and Aging*, 12, 1, 53-57.
- Lagacé, M. (2010). *L'âgisme : Comprendre et changer le regard social sur le vieillissement*. Québec : Les Presses de L'Université Laval. Récupéré de *Google books*.

- LaGuardia, J.G., Patrick, H. (2008). Self-Determination Theory as a Fundamental Theory of Close Relationships, *Canadian Psychology Association*, 49, 3, 201–209.
- LaGuardia, J.G., Ryan, M.R. (2000). Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être: théorie de l'autodétermination et applications, *Revue québécoise de psychologie*, 21, 2, 281-304.
- Lalive d'Épinay, C., Bickel, J. F., Cavalli, S., Spini, D. (2005). Le parcours de vie: émergence d'un paradigme interdisciplinaire. Liège: Editions de l'Université.
- Le Bart, C. (2012). L'injonction à être soi-même : entre quête de singularité et standardisation, *Nouvelles perspectives en sciences sociales : revue internationale de systémique complexe et d'études relationnelles*, 8, 1, 61-81.
- Le Goues, G. (2000). *L'âge et le principe de plaisir*, Paris : Dunod.
- Leclerc, G., Lefrançois, R., Dubé, M., Hébert, R. (2003). Un instrument de mesure de l'actualisation de la personne à l'usage des praticiens, *Interactions*, 7, 2, 21-46.
- Leff, M. (2011). Tradition et « agentivité » dans la rhétorique humaniste, *Argumentation et Analyse du Discours* [En ligne], 6, mis en ligne le 15 avril 2011, Consulté le 26 octobre 2013. URL: <http://aad.revues.org/1077>.
- Lemaire, A., Colson, M. H., Alexandre, B., Bosio-leGoux, B., Klein, P. (2009). Pourquoi les patients qui ont des difficultés sexuelles ne consultent-ils pas plus souvent? D'après une enquête française de l'ADIRS, *Sexologies*, 18, 1, 32-37.
- Lerner, M. (1986). *Surplus powerlessness*. Oakland: Institute for Labor and Mental Health.
- Lopes, R. T., Gonçalves, M. M., Machado, P. P., Sinai, D., Bento, T., Salgado, J. (2014). Narrative Therapy vs. Cognitive-Behavioral Therapy for moderate depression: Empirical evidence from a controlled clinical trial, *Psychotherapy Research, (impression en cours)*, 1-13.
- Mairesse, Y. (2006). L'alter ego dans la relation thérapeutique, *Gestalt*, 2, 31, 141-162.
- Markus, H., Nurius, P. (1986). Possible Selves, *American Psychologist Association*, 41, 9, 954-969.
- Marshall, B.L. (2011). The Graying of “Sexual Health”: A Critical Research Agenda, *Revue canadienne de sociologie*, 48, 4, 390-413.
- Maslow, A.H. (2008). *Devenir le meilleur de soi-même : Besoins fondamentaux, motivation et personnalité*. Paris: Eyrolles.
- Masters, W., Johnson, V., Kolodny, R. (1994). *Heterosexuality*. New York: Harper Collins.

- May, R. (1971). Éros en conflit avec le sexe. Dans *Amour et volonté* (p.73-112). NY: Stock.
- McAdams, D. P., Diamond, A., de St. Aubin, E., Mansfield, E. (1997). Stories of commitment: The psychosocial construction of generative lives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 3, 678-694.
- McAdams, D.P. (2001). The Psychology of Life Stories, *Educational Publishing Foundation*, 5, 2, 100-122.
- McCarthy, B., Farr, E., , McDonald, D. (2013). Couple sexuality after 60, *Journal of Family Psychotherapy*, 24, 1, 38-47.
- McGregos, I., Little, B.R. (1998). Personal Projects, Happiness, and Meaning: On Doing Well and Being Yourself, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 2, 494-512.
- Melton, A.M.A., Schulenberg, S.E. (2008). On the Measurement of Meaning: Logotherapy's Empirical Contributions to Humanistic Psychology, *The Humanistic Psychologist*, 36, 1, 31-44,
- Mercier, L. (2008). Re-traiter sa vie: Pratiques d'interventions biographiques auprès de personnes de 50-65 ans, Dans *Intervenir par le récit de vie : Entre histoire collective et histoire individuelle*, *Sociologie clinique*, Paris, ERES, 213-234.
- Messaoudi, R., Menard, J., Parquet, H., Ripert, T., Staerman, F. (2011). Modification de la libido et de l'orgasme après prostatectomie totale, *Progrès en Urologie*, 21, 1, 48-52.
- Michel, F.-B., Loisanche, D., Couturier, D., Charpentier, B. (2011). Un humanisme médical pour notre temps, *Bulletin de l'Académie nationale de médecine*, 195, 6, 1345-1368.
- Michels, D. (2013). Soigner sa sexualité. Expérience des difficultés sexuelles et recours à la sexologie, (Thèse de doctorat). École des Hautes études en Sciences Sociales (EHESS). Récupéré sur Google Scholar : <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00856538/document>
- Mignot, J.-F. (2010). L'écart d'âge entre conjoints, *Revue française de sociologie*, 51, 2, 281-320.
- Montandon, A. (2006). *Éros, blessures et folie: détresses du vieillir*. Clermont-Ferrand : Presses Universitaire Blaise Pascal.
- Moore, K.L. (2010). Sexuality and Sense of Self in Later Life: Japanese Men's and Women's Reflections on Sex and Aging, 25, 2, 149-163.
- Morgan, M. L., Brosi, W. A., Brosi, M. W. (2011). Restorying Older Adults' Narratives About Self and Substance Abuse, *The American Journal of Family Therapy*, 39, 5, 444-455.

- Muth, J.L., Cash, T.F. (1997). Body-Image Attitudes: What Difference Does Gender Make, *Journal of Applied Social Psychology*, 27, 16, 1438-1452.
- Niewiadomski, C. (2008). Les histoires de vie de collectivité. Dans *Intervenir par le récit de vie : Entre histoire collective est histoire individuelle*, Sociologie clinique, Paris, ERES.
- Nurmi, J.-E. (1993). La perspective future dans le contexte du développement au cours de la vie, *Revue Québécoise de psychologie*, 14, 3, 77-97.
- OMS (2009). VIH et vieillissement: un domaine inexploré, *Bulletin de l'Organisation mondiale de la Santé*, 87, 161-244.
- Orel, N.A., Spence, M., Steele, J. (2005). Getting the Message Out to Older Adults: Effective HIV Health Education Risk Reduction Publications, *The Journal of Applied Gerontology*, 24, 5, 490-508
- Paap, W.R., (1977). Analyzing Qualitative Data in Short-term Class Projects. *Teaching Sociology*, 4, 4, 333-356.
- Patrick, M. E., Maggs, J. L., Abar, C. C. (2007). Reasons to have sex, personal goals, and sexual behavior during the transition to college. *Journal of Sex Research*, 44, 3, 240-249.
- Patterson, T.G., Joseph, S. (2007). Person-Centered Personality Theory: Support from Self-Determination Theory and Positive Psychology, *Journal of Humanistic Psychology*, 47, 1, 117-139.
- Perrig-Chiello, P. (2001). Images sexuées de la vieillesse : entre stéréotypes sociaux et autodéfinition, *Retraite et société*, 34, 69 -87.
- Petersen, S., Bull, C., Propst, O., Dettinger, S., Detwiler, L. (2005). Narrative therapy to prevent illness-related stress disorder, *Journal of Counseling and Development*, 83, 1, 41-47.
- Plummer, K. (1995). *Telling Sexual Stories. Power, chance and social world*. London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Polkinghorne, D. (1988). *Narrative knowing and the human sciences*. New-York: Suny Press.
- Poncelet, V. (2008). Récit de vie et aide thérapeutique, Dans *Intervenir par le récit de vie : Entre histoire collective est histoire individuelle*, Sociologie clinique, Paris : ERES.
- Potts, A., Grace, V., Vares, T., Gavey, N. (2006). 'Sex for life'? Men's counter-stories on 'erectile dysfunction', male sexuality and ageing, *Sociology of Health & Illness*, 28, 3, 306-329

Prenda, K.M., Lachman, M.E. (2001) Planning for the Future: A Life Management Strategy for Increasing Control and Life Satisfaction in Adulthood, *Psychology and Aging*, 16, 2, 206-216.

QSR International Pty Ltd. (Nvivo) Récupéré le 15 octobre 2013 de <http://www.qsrinternational.com/default.aspx>

Quentin, B. (2012). Grand âge et sexualité : d'une modernité à l'autre ou démocratisme contre société des images, *Gérontologie et société*, 140, 1, 63-77.

Reed, K., Hocking, C., Smythe, L. (2010). The interconnected meanings of occupation: The call, being-with, possibilities, *Journal of Occupational Science*, 17, 3, 140-149.

Reichstadt, J., Sengupta, G., Depp, C. A., Palinkas, L. A., Jeste, D. V. (2010). Older adults' perspectives on successful aging: Qualitative interviews. *The American journal of geriatric psychiatry: official journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, 18, 7, 567- 575.

Ribes, G. (1999). Impuissance du couple ou couple impuissant, *Cahiers de sexologie Clinique*, 25, 142, 37-39.

Ribes, G., Cour, F. (2012). La sexualité du couple âgé : état des lieux, prise en charge, *Progrès en Urologie*, 23, 9, 752-760.

Ribes, G., Gaucher, J., Abras-Leyral, K. (2008). Thérapie conjugale, thérapie sexuelle des couples âgés, *Sexologies*, 17, 3, 174-183.

Riemsma, R.P., Pattenden, J., Bridle, C., Sowden, A.J., Mather, L., Watt, I.S. , Walker, A. (2003). Systematic review of the effectiveness of stage based interventions to promote smoking cessation, *British Medical Journal*, 326, 1-7.

Robichaud, A. (2013). *Noam Chomsky, un représentant de la tradition humaniste et critique en éducation*. (Mémoire de maîtrise: Faculté des Sciences de l'éducation). Université de Montréal.

Rochon, M. (1989). La vie reproductive des femmes aujourd'hui : le cas du Québec, *Cahiers québécois de démographie*, 18, 1, 15-61.

Rogers, C. (1956). On becoming a person, *Pastoral Psychology*, 7, 1, 9-13.

Rowland, D.L., Greenleaf, W.J., Dorfman, L.J., Davidson, J.M. (1993). Aging and Sexual Fonction in Men, *Archives of Sexual Behavior*, 22, 6, 545-557.

Sadovsky, R., Alam, W., Enecilla, M., Cosiquien, R., Tipu, O. , Etheridge-Otey, J. (2006). Sexual Problems Among a Specific Population of Minority Women Aged 40–80 Years Attending a Primary Care Practice, *International Society for Sexual Medicine*, 3, 5, 795–803.

- Sandberg, L. (2011). *Getting intimate: A feminist analysis of old age, masculinity and sexuality*. Linköping: University Electronic Press.
- Santé Canada (2004). *Actualités en épidémiologie du VIH/sida*, Rapport présenté par la Division de la surveillance et de l'évaluation des risques et le Centre de prévention et de contrôle des maladies infectieuses.
- Schick, V., Herbenick, D., Reece, M., Sanders, S.A., Dodge, B., Middlestadt, S.E., Fortenberry, J.D. (2010). Sexual Behaviors, Condom Use, and Sexual Health of Americans Over 50: Implications for Sexual Health Promotion for Older Adults, *The Journal of Sexual Medicine*, 7, 5, 315-329.
- Schrock, D.P., Reid, L.L. (2006). Transsexuals' Sexual Stories, *Archives of Sexual Behavior*, 35, 1, 75-86.
- Seisen, T., Rouprêt, M., Costa, P., Giuliano, F. (2012). Influence de l'âge sur la santé sexuelle masculine, *Progrès en urologie*, 22, 7-13.
- Sheldon, K.M., Kaser, T. (2001). Goals, Congruence, and Positive Well-Being: New Empirical Support for Humanistic Theories, *Journal of Humanistic Psychology*, 41 1, 30-50.
- Sparks, M. (2008). *An exploration of the meaning of sexuality in the lives of adults aged 60 years and older*. (Thèse de doctorat en philosophie). Texas Women's University. Récupéré de Google Book.
- Spector, I.P., Fremeth, S.M. (1996). Sexual behaviors and attitudes of geriatric residents in long-term care facilities. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 22, 4, 235-241.
- Spector-Mersel, G. (2006). Never-aging Stories: Western Hegemonic Masculinity Scripts, *Journal of Gender Studies*, 15, 1, 67-82.
- St-Jean, B. (2005). *L'approche existentielle en sexothérapie : vision globale et réflexion sur la place de l'homosexualité dans cette approche*. (Rapport d'activités: maîtrise en sexologie). Université du Québec à Montréal.
- Suen, Y. T. (2012). *Older single gay men: questioning the master narrative of coupledness* (Thèse de doctorat). University of Oxford. Récupéré de Google Scholar.
- Thériault J. (2002). Anxiété de mort, psychosexualité et transition de retraite, *Frontières*, 14, 73-7.
- Thomas, J., Arcus, M. (1992). Family Life Education: An Analysis of the Concept, *Family Relations*, 41, 1, 3-8.
- Toseland, R.W., Rossiter, C., Peak, T., Smith, G. (1990). Comparative Effectiveness of Individual and Group Interventions to Support Family Caregivers, *Journal of the National Association of the Social Workers*, 35, 3, 209-217.

- Trudel, G. (2002). Sexuality and marital life: Results of a survey, *Journal of Sex & Marital Therapy*, 28, 3, 229-249.
- Trudel, G., Anderson, A., Villeneuve, V., Boyer, R. (2008). Impact sur le désir sexuel d'un programme d'enrichissement de la vie conjugale pour retraités, *Sexologies*, 17, 3, 143-151.
- Trudel, G. (2011). Relation entre la vie conjugale et la détresse psychologique, présentation du sujet avec emphase sur les couples âgés et implications pour le développement d'une intervention cognitivo-comportementale, *Perspectives Psy*, 50, 3, 263-271.
- Trudel, G., Boyer, R., Villeneuve, V., Anderson, A., Pilon, G., Bounader, J. (2008). The Marital Life and Aging Well Program: effects of a group preventive intervention on the marital and sexual functioning of retired couples, *Sexual and Relationship Therapy*, 23, 1, 5-23.
- Trudel, G., Dargis, L., Villeneuve, L., Cadieux, J., Boyer, R., Prévile, M. (2013). Fonctionnement conjugal, sexuel et psychologique des couples âgés vivant à domicile : les résultats d'une enquête nationale avec méthodologie longitudinale (première partie), *Sexologies*, 22, 4, 176-183.
- Trudel, G., Dargis, L., Villeneuve, L., Cadieux, J., Boyer, R., Prévile, M. (2013). Fonctionnement conjugal, sexuel et psychologique des couples âgés vivant à domicile : les résultats d'une enquête nationale avec méthodologie longitudinale (deuxième partie), *Sexologies*, 23, 2, 52-68.
- Trudel, G., Dargis, L., Villeneuve, L., Cadieux, J., Boyer, R., Prévile, M. (2014). Marital, sexual and psychological functioning of older couples living at home: The results of a national survey using longitudinal methodology (Part II). *Sexologies*, 23, 2, 35-48.
- Tuominen-Soinia, H., Salmela-Aro, K., Niemivirta, M. (2011). Stability and change in achievement goal orientations: A person-centered approach, *Contemporary Educational Psychology*, 36, 2, 82-100.
- Vansina, J. (2006). *Oral tradition: A Study in Historical Methodology* (2<sup>nd</sup> ed.). New Brunswick : Transaction Publishers.
- Vares, T. (2009). Reading the 'Sexy Oldie': Gender, Age (ing) and Embodiment. *Sexualities*, 12, 4, 503-524.
- Vargas-Thils, M. (2008) Le récit de vie comme pratique clinique, Dans *Intervenir par le récit de vie : Entre histoire collective et histoire individuelle*, Sociologie clinique, Paris : ERES, 261-289.
- Vermeulen, A. (2007). Fonction testiculaire et vieillissement, *Médecine de la reproduction*, 9, 5, 293-302.

- Vidot, M.-H. (2008). *L'humanisme éthique et ses fondements historiques*. Paris : L'Harmanttan. Récupéré de Google book.
- Vincent, M., Bonierbale, M., Porto, R., Colson, M.H., Lançon, C. (2004). Événements de vie et anxiété chez les hommes souffrant de troubles de l'érection, *Revue Européenne de Sexologies*, 49 : 6-10.
- Wahl, H.-W., Iwarsson, S., Oswald, F. (2012). Aging Well and the Environment: Toward an Integrative Model and Research Agenda for the Future, *The Gerontologist*, 52, 3, 306-316.
- Walker, M., Robinson, J.W. (2012). Back to the Basics: Origins of Sex Therapy, Sexual Disorder and Therapeutic Techniques, *Reproductive System & Sexual Disorders*, 1, 2, 109-114.
- Watter, D.N. (2012) Ethics and Sex Therapy: A Neglected Dimension. Dans *New Directions in Sex Therapy: Innovations and Alternatives* (2ed.). New-York: Routledge.
- West, R. L., Thorn, R. M. (2001). Goal-setting, self-efficacy, and memory performance in older and younger adults, *Experimental Aging Research*, 27, 1, 41–65.
- West, R. L., Welch, D. C., Thorn, R. M. (2001). Effects of goal-setting and feedback on memory performance and beliefs among older and younger adults, *Psychology and Aging*, 16, 2, 240–250.
- West, R.L., Thorn, R.M., Bagwell, D.K. (2003). Memory Performance and Beliefs as a Function of Goal Setting and Aging, *Psychology and Aging*, 18, 1, 111-125.
- Wiley, D., Bortz, W. M. (1996). Sexuality and aging - Usual and successful, *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 51, 3, 142-146.
- Wilkins, K.M. Warnock, J.K. (2009). Sexual dysfunction in older women. *Primary Psychiatry*, 16, 3, 59-65.
- World Association for Sexual Health. (2008). La santé sexuelle pour le millénaire. Déclaration et document technique. Minneapolis, Récupéré de <http://176.32.230.27/worldsexology.org/wp-content/uploads/2013/08/millennium-declaration-french.pdf>
- Wright, B.E. (2001). Public-Sector Work Motivation: A Review of the Current Literature and a Revised Conceptual Model, *Journal of Public Administration Research and Theory*, 11, 4, 559-586.
- Zaider, T., Manne, S., Nelson, C., Mulhall, J., Kissane, D. (2012). Loss of Masculine Identity, Marital Affection, and Sexual Bother in Men with Localized Prostate Cancer, *The Journal of Sexual Medicine*, 9, 10, 2724-2732.