



**LES**  
**PRÉCONISATIONS**  
**DES PETITS FRÈRES**  
**DES PAUVRES**



## Yann Lasnier, délégué général Petits Frères des Pauvres

**M**ais quelle formidable leçon de vie, du dernier quart de vie devrais-je dire, nous offrent les aînés !

Donner la parole aux personnes âgées nous invite fortement à changer notre regard sur la vieillesse et à considérer que la vie affective, intime et sexuelle est au cœur de notre existence jusqu'au bout, avec ses bonheurs, ses complexités, ses ambivalences, ses nuances, ses possibles carences. La vie, quoi ! Non, cette vieillesse, si souvent stigmatisée, si souvent redoutée n'est pas ce naufrage insupportable qu'on nous décrit si souvent. Oui, on peut être toujours amoureux de son conjoint après plus de 40 ans de vie passée ensemble. Oui, on peut avoir des relations sexuelles quand on est âgé et en être satisfait. Oui, on peut être âgé et penser qu'un corps qui vieillit est désirable. C'est, à mes yeux, un des résultats les plus enthousiasmants dans une société qui traite d'abord le corps vieux comme un corps à soigner.

Bien sûr, je me dois d'attirer l'attention sur les millions de personnes âgées qui vivent seules, depuis de très longues années ou suite au douloureux bouleversement du décès du compagnon/compagne de vie. Nous accompagnons au quotidien les plus isolées. Comme nous l'a si bien rappelé Fabrice Gzil, comment répondre à leur besoin fondamental

d'attachement et d'affection ? Comment faire pour que ces dernières années de vie en solitaire ne soient pas synonymes d'un isolement insoutenable, sans liens aux autres, sans confidents, sans être pris dans les bras, sans être touché, hormis par des soignants ou des aides à domicile ? C'est notre rôle à tous d'être vigilants pour que cette vieillesse, soit digne et sereine dans toutes ses dimensions, y compris celle de la vie affective, intime et sexuelle.

J'ai aussi envie de m'adresser aux moins de 60 ans, les vieux de demain et d'après-demain. N'ayez pas peur de vieillir, ne pensez plus que rien ne se passe après 60 ou 65 ans. Changez en profondeur vos représentations, ne freinez pas l'épanouissement affectif et sexuel de vos proches âgés. Permettez à chacune et chacun de vivre son intimité comme ils le souhaitent, sans tabou, sans préjugé car nos vies affectives et sexuelles ressemblent beaucoup aux leurs !

Enfin, j'espère que les travaux que nous venons de mener vont aussi permettre de faire évoluer les politiques publiques. La transition démographique doit être prise dans toutes ses dimensions, la vie affective, intime et sexuelle des personnes âgées en est une à ne pas négliger. ●



**J'ai aussi envie de m'adresser aux moins de 60 ans, les vieux de demain et d'après-demain. N'ayez pas peur de vieillir, ne pensez plus que rien ne se passe après 60 ou 65 ans. Changez en profondeur vos représentations, ne freinez pas l'épanouissement affectif et sexuel de vos proches âgés.**



# SYNTHÈSE DES PRÉCONISATIONS

## PRÉCONISATION N°1

**Intégrer la dimension affective, intime et sexuelle dans la lutte contre l'isolement des personnes âgées**

## PRÉCONISATION N° 2

**Poursuivre la lutte contre l'exclusion numérique des personnes âgées**

## PRÉCONISATION N° 3

**Renforcer la politique de soutien aux couples âgés sur les questions de vie affective, intime et sexuelle**

## PRÉCONISATION N° 4

**Soutenir les lieux de convivialité de proximité qui permettent aux personnes âgées de créer ou maintenir le lien social**

## PRÉCONISATION N° 5

**Favoriser les solutions de transports alternatifs pour maintenir la mobilité des personnes âgées**

## PRÉCONISATION N° 6

**Inclure la thématique sur la vie affective, intime et sexuelle dans le cadre des ateliers de prévention proposés par les caisses de retraite**

## PRÉCONISATION N° 7

**Inclure dans tous les parcours de formation initiale des professionnels qui interviennent auprès des personnes âgées un module sur la vie affective, intime et sexuelle**

## PRÉCONISATION N° 8

**Faciliter la vie de couple en établissement avec une nécessaire refonte de la tarification**

## PRÉCONISATION N° 9

**Mieux encadrer la commercialisation d'objets connectés pour préserver la vie privée des utilisateurs**

## PRÉCONISATION N° 10

**Mieux prendre en compte les enjeux de la transition démographique dans les politiques publiques relatives à la vie affective, intime et sexuelle des personnes âgées**

## PRÉCONISATION N°1

# Intégrer la dimension affective, intime et sexuelle dans la lutte contre l'isolement des personnes âgées

Presque 7 millions de personnes âgées vivent seules dont une sur deux depuis au moins 10 ans et la très grande majorité ne veut pas être en couple. Ne faisons pas de la société de la longévité une société de l'isolement ! Depuis quelques années, les pouvoirs publics et les collectivités territoriales, les citoyens, grâce entre autres aux alertes régulières des Petits Frères des Pauvres prennent conscience de l'importance du maintien du lien social pour les personnes âgées mais les liens entre isolement et vie affective, intime ou sexuelle sur l'isolement des aînés ne sont pas faits. Pour cela, nous préconisons de :

### Procéder à une refonte de l'évaluation de la perte d'autonomie en y incluant l'isolement relationnel

La grille actuelle d'évaluation qui permet de déterminer le degré de perte d'autonomie et le montant de l'APA n'étudie toujours pas les interactions sociales de la personne âgée évaluée alors que l'isolement relationnel est un facteur de perte d'autonomie, physique comme psychique. La dimension sociale est considérée comme une variable illustrative restreinte à la pratique d'activités de loisirs. Nous recommandons de préférer à la grille AGGIR, trop restrictive, une méthode qui prendrait en considération le lien social, dans une évaluation globale et multidimensionnelle de l'autonomie afin de mieux déterminer les actions à mener pour répondre aux besoins des personnes en situation de perte d'autonomie.

### Proposer à tous les bénévoles d'accompagnement et aux autres non-professionnels en lien avec des personnes âgées isolées une formation sur la vie affective, intime et sexuelle des personnes âgées

Dans notre Baromètre 2021, nous avons pointé que le nombre d'aînés n'ayant aucune personne pour parler de choses intimes était en hausse : 36% en 2021 vs 32% en 2017, soit 6,5 millions de personnes. Les bénévoles d'accompagnement, comme ceux des Petits Frères des Pauvres, sont souvent les personnes à qui se confier sur leur vie affective, intime et sexuelle. Mais ce sont des sujets très spécifiques qui amènent celle ou celui qui écoute à se projeter par rapport à ses représentations, sa propre expérience de l'intime et peuvent entraîner gêne ou incompréhension. Être à l'écoute, réagir de façon appropriée

pour libérer la parole de personnes qui ont peu l'occasion de la prendre doit faire l'objet d'une formation pour mieux appréhender ces sujets et ajuster au mieux son écoute. Nous recommandons aussi de proposer un module de formation sur la vie affective, intime et sexuelle aux jeunes en service civique, qui sont amenés, dans le cadre du dispositif Service Civique Solidarité Seniors, à réaliser des missions de lutte contre l'isolement des aînés.

### Porter une attention particulière aux minorités sexuelles dont l'isolement est renforcé par des discriminations, des représentations et des préjugés encore tenaces

Même si la société a énormément progressé en ce qui concerne les personnes issues des minorités sexuelles, les discriminations et les préjugés sont toujours bien présents. Les anciennes générations portent encore le poids de la différence et peuvent cumuler ruptures familiales, solitude et mal-être qui vont aggraver leur isolement.

### Mener une politique de prévention de l'isolement des personnes âgées en tenant compte des évolutions sociétales

comme celle de la forte hausse des divorces des 60 ans et plus (la part des divorces impliquant un homme et une femme de plus de 60 ans a triplé entre 1996 et 2016 selon l'Ined).

## PRÉCONISATION N°2

# Poursuivre la lutte contre l'exclusion numérique des personnes âgées

3,6 millions de personnes âgées sont toujours en exclusion numérique (source *Baromètre Solitude et isolement quand on a 60 ans et plus*, Petits Frères des Pauvres, septembre 2021). Si cette exclusion pénalise les aînés confrontés à la dématérialisation des services publics ou, désormais, de la santé, elle les empêche aussi d'avoir accès aux outils numériques de maintien de lien social et aux sites de rencontres. Même si leur utilisation est très largement minoritaire pour cette population, certaines personnes souhaitent s'y essayer. **Les actions de sensibilisation au numérique proposées à la population âgée ne peuvent être uniquement consacrées, comme cela l'est encore trop souvent, à l'apprentissage des démarches en ligne mais doivent aussi permettre de savoir se servir des nouveaux modes de communication, de lien social et de rencontres.**



Il est par ailleurs urgent de réduire les inégalités d'accès au numérique sur l'ensemble du territoire. Nous constatons qu'en 2022, l'objectif visant à couvrir l'intégralité du territoire en très haut débit<sup>1</sup> n'est pas encore atteint.

### PRÉCONISATION N°3

## Renforcer la politique de soutien aux couples âgés sur les questions de vie affective, intime et sexuelle

### Proposer un meilleur soutien pour les couples faisant face à une dégradation de la vie conjugale

La DREES a publié en juillet 2022 les premiers résultats de la dernière enquête sur les personnes fréquentant un établissement d'hébergement pour personnes âgées (EHPA) ou y vivant fin 2019. Fin 2019, la moitié des résidents (tous établissements et types d'accueil confondus) ont plus de 88 ans, soit sept mois de plus qu'en 2015, avec des résidents de plus en plus dépendants. Une étude précédente avait indiqué que l'entrée en établissement était de plus en plus tardive. Cela signifie que les personnes âgées restent le plus tard possible à domicile et que la perte d'autonomie

peut faire partie du quotidien de couples de plus en plus nombreux. Au-delà de mesures organisationnelles pour favoriser le maintien à domicile et soutenir les couples âgés aidants/aidés, il est indispensable d'apporter un soutien sur toutes les composantes de la vie de couple, psychique et physique, quand l'épuisement risque d'être accentué par la dégradation de la vie conjugale et peut générer un isolement à deux.

**Favoriser le développement de séjours de vacances pour les couples âgés** afin de leur permettre de sortir d'un quotidien qui peut être difficile, de vivre en couple des moments de détente et de répit et les prémunir de l'isolement à deux.

<sup>1</sup> Plan France Très Haut Débit - <https://www.aménagement-numérique.gouv.fr/fr/garantir-du-tres-haut-debit-tous-2022>

**PRÉCONISATION N°4**

## Soutenir les lieux de convivialité de proximité qui permettent aux personnes âgées de créer ou maintenir le lien social

Les personnes âgées qui auraient envie de rencontrer quelqu'un privilégient les lieux de convivialité, ce dont nous nous réjouissons. Que ce soit en milieu urbain ou en milieu rural, nous incitons **au maintien ou à l'ouverture de lieux de convivialité de proximité (cafés, guinguettes, dancings, thés dansants, clubs d'activité) pour permettre aux personnes âgées de maintenir le lien social, de rencontrer d'autres personnes, y compris des personnes des autres générations, de s'amuser et éventuellement d'y faire des rencontres amoureuses.**

**PRÉCONISATION N°5**

## Favoriser les solutions de transports alternatifs pour maintenir la mobilité des personnes âgées

**Favoriser l'existence de lieux de convivialité doit s'accompagner de solutions de transports alternatifs** pour leur permettre de s'y rendre, tout particulièrement pour les plus âgés qui ne conduisent plus et dans les zones les plus pauvres en transports en commun : auto-partage, transport à la demande ou appel à la mobilisation citoyenne pour créer un service gratuit de covoiturage de proximité à destination des personnes âgées sans solutions de transport.



## PRÉCONISATION N°6

### Inclure la thématique sur la vie affective, intime et sexuelle dans le cadre des ateliers de prévention proposés par les caisses de retraite

Les différentes caisses de retraite offrent tout un panel d'ateliers du bien vieillir à destination des retraités : mémoire, sommeil, nutrition, prévention des chutes ou encore sur le lien social. **Nous proposons d'intégrer dans les ateliers consacrés au lien social, le sujet de la vie affective, intime et sexuelle des personnes âgées, composante indispensable du « bien vieillir ».**

## PRÉCONISATION N°7

### Inclure dans tous les parcours de formation initiale des professionnels qui interviennent auprès des personnes âgées un module sur la vie affective, intime et sexuelle

#### Former tous les professionnels des établissements

Si les établissements accueillant des personnes âgées s'emparent depuis plusieurs années du sujet de la vie affective, intime et sexuelle, les formations restent sporadiques et ne concernent pas l'ensemble du personnel. La thématique est encore trop souvent traitée uniquement sous l'angle des perturbations que ce sujet peut introduire dans la vie de l'établissement. Nous recommandons d'inclure dans les parcours de formation un module sur la thématique en traitant aussi le sujet comme une expression de la vie, en rappelant que la chambre du résident reste un espace personnel où on doit frapper avant d'entrer et en ouvrant les échanges sur la place de la famille des résidents par rapport à la vie privée de leurs proches.

#### Former tous les professionnels du domicile

Pénétrant dans l'intimité du domicile, les professionnels qui y interviennent ne bénéficient pas actuellement de formation sur la vie affective, intime

et sexuelle des personnes âgées. Nous recommandons également un module sur le sujet dans leur parcours de formation.

#### Former les médecins généralistes et les professionnels de la gériatrie

Comme notre étude le révèle, le professionnel de santé n'est pas considéré comme un interlocuteur privilégié pour les questions touchant à la vie affective, intime et sexuelle. Comme pour la santé mentale, il nous apparaît indispensable que ce sujet soit traité dans le parcours de formation des médecins, qu'ils soient généralistes ou spécialisés comme les gériatres.

## PRÉCONISATION N°8

### Faciliter la vie de couple en établissant avec une nécessaire refonte de la tarification.

Sur les 6 751 EHPAD qui ont participé à l'étude tarifaire réalisée en 2019 par la CNSA (Caisse nationale de solidarité à l'autonomie), 3 700 proposaient des chambres doubles, soit 55% des établissements recensés. Nous n'avons pas réussi à trouver de données sur le nombre de couples résidant en EHPAD, qu'ils soient tous les deux dépendants ou que seul l'un des conjoints soit en perte d'autonomie. Si les établissements proposent des chambres doubles, elles sont souvent à destination de résidents sans lien familial, qui partagent une chambre afin de bénéficier d'un tarif moins élevé.

#### Faciliter l'installation des couples et préserver les liens conjugaux en proposant à la demande l'installation de lits jumeaux ou de lits doubles médicalisés dans les chambres des établissements accueillant du public âgé

#### Inscrire la possibilité d'accueillir des couples dans les options du moteur de recherche de l'annuaire des établissements du site <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>

#### Réviser les conditions tarifaires pour permettre un meilleur accueil des couples, dans le cadre de l'indispensable réforme de la tarification et du financement en Ehpads.

## PRÉCONISATION N°9

### Mieux encadrer la commercialisation d'objets connectés pour préserver la vie privée des utilisateurs

Depuis plusieurs années, sont apparus sur le marché des objets connectés présentés comme une amélioration de la sécurité des personnes âgées, qu'elles soient à domicile ou en établissement. On peut citer par exemple les capteurs dans la salle de bains ou, comme nous l'avons déjà évoqué, un lit « intelligent » qui permet d'analyser toutes les données de celui qui y dort et dont les fabricants espèrent équiper les EHPAD du futur. Nous demandons à nouveau **un meilleur encadrement de la commercialisation de ces objets et une vigilance des institutions qui optent pour ce genre de solutions afin d'avoir l'assurance que les utilisateurs aient bien conscience que ces nouvelles technologies peuvent interférer dans leur vie privée, surtout quand ils sont placés dans les espaces de vie intime.**

## PRÉCONISATION N°10

### Mieux prendre en compte les enjeux de la transition démographique dans les politiques publiques relatives à la vie affective, intime et sexuelle des personnes âgées

**Mieux prendre en compte les enjeux de la transition démographique dans la Stratégie nationale de santé sexuelle**

La nouvelle enquête sur les sexualités dont les résultats seront connus en 2023 va interroger des personnes jusqu'à 89 ans. C'est une première (les enquêtes précédentes n'interrogeaient que des personnes jusqu'à 69 ans) et une excellente nouvelle pour obtenir enfin des données officielles sur la sexualité des plus âgés, en adéquation avec la transition démographique. Nous invitons les pouvoirs publics **à bien fournir des données par tranches d'âge affinées sur les 60 ans et plus.** En ce qui concerne les feuilles de route, nous préconisons également de développer plus de mesures pour les personnes âgées, en établissement comme à domicile, sans les regrouper

systématiquement avec les personnes en situation de handicap de tous âges, les besoins et les attentes étant différents.

Compte-tenu de la hausse de la découverte de la séropositivité chez les personnes âgées, nous recommandons la **mise en place d'une campagne de prévention contre le sida et les autres maladies sexuellement transmissibles, centrée sur les 60 ans et plus.**

Enfin, nous invitons à mieux prendre en compte la vie affective dans la stratégie nationale.

**Mieux prendre en compte les enjeux de la transition démographique dans les politiques de lutte contre les violences conjugales**

Face à la hausse constante des violences conjugales chez les personnes âgées et la part importante de morts violentes au sein du couple âgé (pour rappel, un quart des morts violentes au sein du couple concerne des personnes de 60 ans et plus), il est indispensable de **présenter des mesures dédiées de protection pour les plus âgées et de développer une communication spécifique pour cette population, par exemple afin de mieux faire connaître la ligne 3919,** numéro national d'écoute téléphonique et d'orientation à destination des femmes victimes de violences conjugales. Nous recommandons aussi de **poursuivre les efforts pour élargir les tranches d'âge étudiées dans les différentes études officielles** sur le sujet et de **sortir absolument des prismes de la vieillesse et de la maladie pour expliquer les morts violentes au sein du couple âgé** dans l'étude annuelle nationale produite par le ministère de l'Intérieur.

**Créer un centre national de ressource sur la vie intime, affective et sexuelle des personnes âgées** en s'inspirant du déploiement annoncé en 2022 dans chaque région française des centres de ressources « vie intime, affective et sexuelle des personnes handicapées ».

**Ouvrir une ligne d'écoute et d'information sur la sexualité à tout âge**

Aujourd'hui, le manque d'information sur la sexualité est criant, les idées fausses nombreuses. Les initiatives qui existent en la matière sont à la fois nombreuses, très éparpillées et un peu cacophoniques. Les réseaux sociaux fourmillent de comptes personnels qui diffusent à la fois de l'information mais mettent aussi beaucoup en scène celle ou celui qui alimente « sa communauté ». Les sensibilisations envers les jeunes adolescents sont sporadiques. Les livres, manuels, podcasts sur différentes facettes de la sexualité (le consentement, le désir féminin, l'hétéronormativité,



l'asexualité, etc) foisonnent mais il est difficile de s'y repérer et la cible est essentiellement celle des trentenaires citadins informés. Enfin, l'industrie pornographique continue de diffuser des idées fausses en mettant en scène une sexualité, souvent violente, et fondée sur la performance.

Bien maigres sont les options pour celles et ceux qui souhaiteraient simplement être mieux informés et poser des questions en toute simplicité (sans avoir à acquitter le coût d'une consultation chez un sexologue, en dehors de toute pathologie).

Ce que nous savons d'expérience grâce à notre ligne d'écoute Solitud'Écoute, c'est que la confidentialité, l'anonymat et la gratuité permettent une parole libre et décomplexée. **Chacun, à tout âge, devrait pouvoir poser des questions sans gêne sur la sexualité dans la perspective de mieux être informé, de pouvoir déconstruire les idées fausses, de gagner de la confiance en soi et d'entrer plus facilement en lien avec l'autre dans le respect de chacun.**

**Procéder à une refonte des pages consacrées au couple sur le site Internet [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)** en sortant d'un discours infantilisant et mièvre sur les relations affectives, intimes et sexuelles.

