

La sexualité un danger ou une alliée?

Michel Lemay

Résumé

Les personnes ayant une déficience intellectuelle sont nées sur la même planète que nous. Elles vivent dans le même environnement culturel que nous, subissent comme nous les fortes influences d'une société de consommation sexuelle. Nous marginalisons la sexualité de ces jeunes et de ces adultes qui, sous bien des points de vue, apparaissent tout à fait conformistes. Ils cherchent à leur façon à nous imiter. Et c'est bien normal: ils préfèrent ce mode d'apprentissage.

Cet article vise à clarifier des composantes et des dynamiques afin de mieux comprendre la sexualité en général et plus précisément celle des personnes ayant une déficience intellectuelle. Il met l'accent sur l'affectivité, une composante au potentiel à la fois explosif et florissant.

Une sexualité différente de la nôtre?

Ouvertement ou secrètement, on vit des peurs tenaces à l'endroit de la sexualité des personnes ayant une déficience intellectuelle. On craint que se déclenche en elles un instinct ou une énergie qui s'avérerait vite incontrôlable, indomptable. On imagine alors une pulsion sexuelle cent fois plus forte que la raison, quelque chose dont il faut se méfier au plus haut point. Est-ce que, dans le fond, on se sentirait plus rassuré si les personnes ayant une déficience intellectuelle étaient en quelque sorte handicapées en matière de sexualité, c'est-à-dire sans désirs érotiques et sans réactions physiologiques? Paradoxalement, on hésite à reconnaître leurs besoins, et par conséquent et plus fondamentalement leurs droits à l'éducation et à l'expression sexuelle; mais en même temps on voit leur sexualité comme un volcan donnant d'inquiétants signes d'activité, et à la veille d'exploser.

Michel Lemay, M.A., attaché aux Services externes du centre hospitalier Rivière-des-Prairies de 1985 à 1990, et consultant au Pavillon-du-Parc, Aylmer de 1989 à 2003. Consultant pour CRDI Le Florès et Normand-Laramée.

Ph.D. (Éthique appliquée). Courriel : michellemay_1@sympatico.ca

Quelles attitudes adoptons-nous?

Tout d'abord, pouvons-nous identifier les types de réaction ou d'attitude que nous avons par rapport à la sexualité des personnes ayant une déficience intellectuelle? Quelles attitudes adoptons-nous généralement à l'égard de la sexualité des personnes ayant une déficience intellectuelle?

Parfois une attitude répressive

Un jeune se masturbe dans l'autobus. On le punit en demandant à ses parents de le garder à la maison ou d'assurer eux-mêmes le transport.

Une adolescente se montre plus qu'entrepreneante avec les garçons de l'atelier de travail. On l'avertit sérieusement qu'une nouvelle manifestation de ce comportement entraînera un isolement ou un retrait temporaire.

Cette attitude vise l'élimination pure et simple d'un comportement non conforme aux normes sociales: on juge et on sévit sans chercher à aider ou à comprendre.

Parfois une attitude libérale ou permissive

Marie et Marc veulent faire l'amour. Pas de problème puisqu'ils sont majeurs: on met une chambre à leur disposition!

Jean désire visionner sur son vidéo des films porno. Pas de problème, il s'en louera avec son argent de poche!

Ici, sous des dehors de grande tolérance, on évite de se questionner sur les conséquences positives ou négatives, sur les effets épanouissants ou traumatisants, de la réponse qu'on apporte à une demande. Une telle attitude exprime peut-être davantage un désarroi intérieur et la peur de s'impliquer qu'une réelle ouverture d'esprit.

Souvent une attitude attentiste

«C'est sa vie privée. Je n'ai pas à fouiller dans ses affaires. Si Claude veut des informations ou de l'aide, il sait à qui le demander. Je suis disponible.»

«Pourquoi devancer leurs besoins? Il sera toujours temps d'agir! Dans ce domaine-là, mieux vaut tard que trop tôt. D'ailleurs, ils sauront bien nous le dire ou nous le démontrer quand ils se sentiront prêts.»

Une attitude attentiste peut fort bien camoufler un malaise chez l'intervenant ou l'intervenante: gêne personnelle à parler de sexualité, sentiment d'incompétence professionnelle, peur de commettre des impairs ou de subir la désapprobation des parents et de l'administration pour avoir agi sans mandat officiel ni encadrement. On préfère laisser à d'autres l'audacieuse responsabilité d'identifier des besoins et la délicate nécessité d'y répondre. L'attentisme nie ou au mieux marginalise, parmi les différents

domaines d'apprentissages de base, celui de la sexualité. Devant d'autres besoins en information et en formation, ces mêmes intervenants et intervenantes adoptent une attitude quasi inverse: pour intervenir, ils n'attendent pas que Claude ou Claudette demandent de leur apprendre à se brosser les dents, à faire la vaisselle ou à prendre l'autobus.

Quasi toujours une attitude de crise

Jean-Yves adore les enfants, et ceux-ci s'amuse bien avec lui. Dernièrement, une mère du voisinage se plaint auprès des parents de Jean-Yves. Leur grand garçon aurait eu des attouchements sexuels sur le corps de son fils de trois ans. Les parents font appel en catastrophe à un sexologue. Après quelques interventions, Jean-Yves semble s'orienter vers des activités ludiques plus rassurantes pour la petite communauté du quartier. Si le comportement abusif ne se manifeste plus, l'éducation sexuelle de Jean-Yves ne fait que commencer. Pourtant, ses parents, bien que satisfaits des services du sexologue, ne voient pas la pertinence de les prolonger.

Une telle attitude se fonde sur une priorité: éliminer des comportements socialement dérangeants ou grossièrement déviants. Une fois le feu éteint et les pompiers rentrés à leur caserne, on renvoie au bas de la liste les besoins en prévention et en éducation, puis on passe à une autre urgence. C'est le caractère déviant des comportements sociaux qui semble ordonner les priorités d'intervention, et non un plan de services individualisé en fonction du développement de la personne.

Une attitude éducative

Rarement hélas on adopte cette attitude vraiment *éducative*, cherchant à identifier le besoin exprimé et offrant une réponse qui permettrait à la personne d'acquérir des connaissances, des habiletés, des comportements personnellement et socialement valorisants. La philosophie et le type de gestion des établissements offrant des services aux personnes ayant une déficience intellectuelle renforcent le choix d'une attitude ou d'une autre, attitudes qui par ailleurs se fondent sur la vision culturelle et personnelle qu'on a de la sexualité.

De fausses croyances fort tenaces

1. Un déterminisme biologique différencie la conduite des femmes et celle des hommes

Bien des personnes croient que les comportements, les attitudes et les valeurs en matière de sexualité relèvent d'un déterminisme hormonal ou de l'instinct. Des gens croient qu'il y a une façon de se conduire comme un homme, sous-entendu viril, réfléchi, gagnant et dominant, et une autre de se conduire comme une femme, sous-entendue féminine, intuitive, sensible et compréhensive. Cette conception, qui persiste depuis des siècles, s'avère fautive depuis des millénaires. Les comportements, les attitudes et les valeurs relèvent des conditions culturelles, et non d'un déterminisme biologique. Les concepts

de féminité et de masculinité, quand ils définissent des traits de personnalité associés à la morphologie des organes génitaux, ont autant de sens idéologique que ceux de *blancheté* et de *noireté* liés à la couleur de la peau.

Les androgènes, ces hormones produites principalement par les cellules interstitielles des testicules, stimulent la croissance et la différenciation des organes sexuels masculins ainsi que, à la puberté, le développement et le maintien des caractères sexuels secondaires de l'adolescent (accroissement des testicules, du scrotum et de la masse musculaire, apparition de la pilosité, de la capacité d'éjaculer, mue de la voix, etc.). Les androgènes n'ont aucune influence sur la bosse des mathématiques ou le sens des affaires. Un accusé de viol ne peut pas invoquer devant le tribunal un haut taux d'hormones sexuelles pour expliquer qu'une jupe courte ou une blouse transparente a déclenché chez lui un désir incontrôlable mais tout à fait normal pour un homme biologiquement constitué comme lui. Pas plus qu'une femme ayant aussi un haut taux d'androgènes ne saurait justifier pareillement d'avoir agressé un beau jeune homme à la vue de ses biceps et de ses mollets d'athlète. Dans ces deux cas, il faut s'en reporter à la psychologie, au caractère, à la dynamique, à la responsabilité des personnes violentes, agressives ou obsédées.

On pourrait tenir le même discours sur le développement de la femme. Les hormones et la forme de ses organes génitaux influencent le développement corporel mais ne déterminent pas le caractère de la personne. Il n'y a donc aucun lien scientifique entre la nature interne du vagin et une personnalité réceptive, chaude, humide; pas plus qu'entre un pénis et une personnalité extravertie, généralement flasque, s'excitant pour de courtes durées.

2. Les pulsions sexuelles ont leurs racines dans la nature animale de l'être humain

Une autre fausse croyance concerne la théorie de l'instinct ou de la pulsion sexuelle animale en l'être humain. Un instinct sexuel tel que le rut chez les animaux ne se retrouve tout simplement pas chez les êtres humains; c'est un de nos nombreux traits distinctifs. Si ce rut existait, les hommes ne voudraient faire l'amour qu'une seule fois par mois! La sexualité humaine diffère de la sexualité animale. L'ablation des ovaires ou des testicules fait disparaître le rut chez l'animal alors que la stérilisation d'un homme ou d'une femme élimine sa capacité de reproduction mais laisse physiologiquement et psychiquement intact son potentiel érotique. Il n'y a pas plus d'accumulation de sperme dans les testicules ou dans la prostate que de larmes dans des poches sous les yeux. N'existe donc pas cette nécessité physique d'éjaculer.

Par contre, existe le phénomène de la pulsion, c'est-à-dire une énergie ayant sa source dans une tension désagréable et visant la suppression de cet état d'excitation corporelle et psychique. Quand vous vous trouvez aux prises avec une envie quasi incontrôlable de magasiner ou de manger du gâteau au chocolat, peut-être vivez-vous une tension émotionnelle désagréable (vous vous ennuyez, vous vous sentez triste...) que vous cherchez à éliminer en vous procurant un plaisir compensatoire. La pulsion naît donc d'un état d'excitation atteignant un niveau désagréable de tension. Dans ce contexte, la pulsion, que caractérise une poussée d'énergie, a un but invariable: supprimer l'état d'excitation désagréable. Comment? En s'orientant vers une activité agréable pour

remplacer l'état de tension désagréable. Par quels moyens? Ceux-ci varient selon l'histoire de chacun et chacune. Des gens tendent à sexualiser la réponse comportementale à leurs pulsions.

Julie vit des tensions extrêmes à son travail. Elle croit que le groupe la rejette. Elle se sent anxieuse et se dévalorise facilement. Pour prendre contact avec les autres et avoir de l'attention, elle cherche à séduire et faire l'amour.

Julien se berce d'ennui à la journée longue. Enfermé dans sa solitude et sa peur des autres, il vit de la tension. Pour se détendre, il se masturbe de façon compulsive.

Nous touchons ici au phénomène de la sexualisation des comportements, des besoins, des désirs, des plaisirs. La sexualité ne constitue pas en soi une réponse efficace et épanouissante au rejet, à l'impuissance, à l'ennui, au besoin d'affection, de plaisir, de détente. À travers la réelle décharge de tension qu'elle procure, elle peut n'avoir qu'un effet compensatoire, c'est-à-dire neutraliser temporairement une tension forte désagréable: *Je me sens mal, alors j'espère trouver dans la sexualité* (pour d'autres, c'est dans la bouffe, la dope, le sport, etc.) *un mieux-être*. C'est une sexualité que l'on consomme comme du valium. Mais en bout de ligne, la source du malaise demeure prête à refaire surface. Julie et Julien y gagneraient à adopter une réponse comportementale en lien direct avec leur difficulté (établir des liens agréables et valorisants avec les autres).

Un plaisir épanouissant favorise le développement d'habiletés pour composer avec des difficultés ou augmenter notre bien-être, et par conséquent améliore nos liens personnels avec la réalité: faire l'amour de telle façon que nous nous sentons plus près de la personne aimée, nous accorder un temps de repos pour récupérer nos forces et mieux faire face à une tâche difficile, etc. Le plaisir épanouissant n'est pas nécessairement sexuel, mais peut le devenir: *Je me sens bien; une activité sexuelle augmente ce bien-être*. C'est alors une sexualité que l'on ajoute et intègre à un état agréable.

La sexualité peut servir des projets bien différents les uns des autres. Avoir des enfants; s'attacher l'amour ou la fidélité de quelqu'un; obtenir de l'argent, de l'affection, de la considération, des faveurs; se valoriser; évacuer ou susciter des tensions, s'évader; se récompenser, se faire plaisir ou satisfaire l'autre; punir, humilier ou blesser, etc. En fait, à l'origine d'un comportement sexuel se trouve une motivation, non un déclenchement hormonal. La signification de la sexualité, pour un individu comme pour une culture, se définit et se comprend alors de façon dynamique, c'est-à-dire en fonction des motivations et des buts recherchés consciemment ou non. Comme une auberge espagnole, la sexualité n'offre que ce qu'on y apporte. On y trouve donc ce que les générations précédentes y ont laissé.

D'une conception morale à l'autre

La morale traditionnelle

Un certain héritage de notre éducation religieuse collective influence encore notre perception et nos jugements en matière de comportement sexuel des personnes ayant une déficience intellectuelle.

Avant la Révolution tranquille des années 1960, la morale catholique telle que prêchée au Québec, bien articulée, claire et précise, dressait la liste des conduites permises (en fait, principalement réduite à une seule: la relation hétérosexuelle, c'est-à-dire la pénétration péno-vaginale dans le cadre du mariage, avec ou sans consentement mutuel, mais dans un but de reproduction) ou interdites en matière de sexualité (masturbation, activités sexuelles avant ou hors mariage, contraception, activités érotiques autres que péno-vaginales visant la reproduction, relations homosexuelles, séparation ou divorce, pensées érotiques dans un objectif autre que la reproduction, refus du devoir conjugal, nudité publique, nudité privée visant un autre but que les soins hygiéniques).

La plupart des personnes ayant une déficience intellectuelle vivaient une sexualité tout à fait en dehors de ces règles. Dans bon nombre d'institutions spécialisées qu'elles habitaient, elles se masturbaient sans gêne ni remords; elles affichaient une nudité sans notion de pudeur; elles avaient des contacts sexuels plutôt à la va-vite, sans consentement mutuel, sans grande tendresse pour ne pas dire avec violence, et sans désir d'exclusivité. Ces comportements nous apparaissaient sauvages, débridés, désordonnés si nous les jugions à la lumière de notre moralité basée fortement sur le triomphe des forces du bien sur celles du mal. Chez des personnes où la raison ne constituait pas une force majeure, le combat semblait d'avance perdu aux profits des bas instincts.

Le code moral catholique, parce qu'il identifiait les comportements *bons* et les comportements *mauvais*, nous permettait de savoir parfaitement quand nous étions dans le bon chemin, et quand nous étions des brebis égarées. Nous n'avions pas à réfléchir pour nous situer puisqu'en matière de sexualité tout était déjà ordonné. En y regardant de près, chez les catholiques du Québec la raison comptait peut-être moins que l'esprit d'obéissance.

Les ordres venaient hiérarchiquement d'en-haut et nous n'avions qu'à nous y soumettre. La morale catholique traditionnelle se présente de façon rigide et autoritaire, comparativement à la morale juive qui fait l'objet d'interprétations diverses selon les rabbins qu'on consulte. Comparativement aussi à l'église chrétienne protestante qui permet la contraception, le divorce, etc. La morale catholique en matière de sexualité nous habitait à obéir, tandis que les juifs et les protestants favorisaient la réflexion personnelle et l'interprétation responsable. Ainsi, s'il est écrit dans la Bible *Croissez et multipliez-vous*, les catholiques en faisaient une prescription à suivre au pied de la lettre en interdisant toute contraception alors que les protestants estimaient leur devoir religieux accompli après un ou deux enfants.

De notre culture religieuse ressort aussi un malaise face au plaisir. Le désir, les fantasmes, les fantasmes, les obsessions sexuelles, on rangeait tout cela dans la catégorie des mauvaises pensées à confesser ou à avouer comme s'il s'agissait d'un crime dont on devait se sentir coupable. On confondait dans un même tout défendu le plaisir de compensation, le plaisir de distraction, le plaisir épanouissant, la sensualité, l'érotisme, la pornographie.

La Révolution tranquille

Tout au long des années 1960 la société québécoise prit sur les chapeaux de roues un virage culturel et politique, et se donna une nouvelle identité en synergie avec un sentiment de confiance en ses propres forces. C'était aussi l'époque de la Révolution sexuelle et du *Flower Power* .

La morale sexuelle traditionnelle se voyait remise en question par une série de nouvelles réalités québécoises: la baisse de la pratique religieuse, l'accès au mariage civil et au divorce, la libéralisation de l'information sur les différentes méthodes de contraception et d'avortement avec l'implantation de cliniques de planning familial, la diffusion d'idées libérales et progressistes sur l'amour libre et le plaisir sexuel. Des écrits en psychologie et en sexologie présentaient la sexualité comme un moyen de s'épanouir. Il y avait en apparence un renversement complet des valeurs. Le sexe-plaisir avant et hors mariage, dans toutes les positions possibles et avec qui bon nous semble devenait bien plus intéressant et valorisé que le sexe-reproduction.

On a qualifié cette époque de *libération sexuelle* . En fait, avec recul, on peut davantage parler aujourd'hui d'un mouvement de *libéralisation des mœurs sexuelles* . Depuis ces années-là, nous sommes plus libéraux ou permissifs dans nos conduites mais pas nécessairement plus libérés comme femmes et comme hommes. Par contre, il apparaît évident qu'une classe de gens profite grassement de cette libéralisation des mœurs. Il s'agit de tous ces marchands d'illusions qui se servent de la misère sexuelle et affective des hommes et des femmes pour faire des profits énormes. Ils ont compris que le sexe devenait un bien monnayable. Si la sexualité n'apporte pas le bonheur collectif, elle constitue néanmoins une mine d'or pour l'économie de notre société.

Nous retrouvons-nous dans un monde sans valeur où triomphe cyniquement l'exploitation économique de la misère sexuelle et affective des gens? Heureusement non!

Une seconde Révolution sexuelle?

Nous assistons peut-être à l'émergence d'une autre Révolution sexuelle. De nouvelles valeurs collectives apparaissent et définissent un mode de vie favorisant l'autonomie et l'épanouissement solidaires des femmes et des hommes.

Auparavant, nous qualifions nos comportements de *bons* ou *mauvais* . Aujourd'hui, nous nous demandons: *Suis-je normal ou anormal?* Nous cherchons des normes auxquelles nous raccrocher. Nous vivons parfois de l'insécurité quand nous sommes confrontés dans nos relations amicales, familiales, amoureuses ou de travail à des

personnes qui ne partagent pas les mêmes opinions ou les mêmes croyances que nous en matière de sexualité. Est-ce le *free for all*, l'anarchie dans la liberté d'une société pluraliste?

Au-delà de telles apparences, si nous y regardons de près, les sociétés canadienne et québécoise proposent un ensemble de valeurs sexuelles de base assez bien structuré et qui pourrait être compris comme les fondements d'une nouvelle morale.

Certaines de ces nouvelles valeurs se trouvent inscrites dans la *Charte canadienne des droits et libertés* (art. 15, 1 et 28) et dans la *Charte québécoise des droits et libertés de la personne* (art. 10 et 47). D'autres inspirent nos codes de lois. D'autres encore nous viennent de mouvements culturels fortement enracinés dans la société nord-américaine.

Voici ces valeurs au nombre de neuf. Nous les formulons comme si elles faisaient partie d'une politique en matière de sexualité pour un organisme offrant ses services aux personnes ayant une déficience intellectuelle.

1. Égalité des sexes

Le principe de la Valorisation du rôle social propose qu'on perçoive la personne ayant une déficience intellectuelle d'abord comme une personne humaine, et non comme un individu réduit à son handicap. De même, ce qui détermine le choix des connaissances et des habiletés à promouvoir, c'est le plus grand développement de l'autonomie de la personne, et ce quel que soit son sexe. La valorisation du rôle social en matière de sexualité se distingue de la conformisation à des modèles sexistes. Elle favorise des échanges interpersonnels les plus égalitaires possibles, dans le respect des différences de chacun et chacune.

2. Égalité, liberté et légitimité des orientations et attirances érotiques

L'attirance et l'orientation érotique relève, entre autres, des goûts et préférences de la personne, non d'une loi ou d'un instinct de nature biologique. La recherche du développement personnel et social de l'individu doit donc s'accommoder de la donnée que constitue son orientation érotique, que celle-ci soit hétérosexuelle, homosexuelle, ou bisexuelle.

3. Mixité des milieux de vie

Tout comme l'apprentissage de comportements sociaux passe par la pratique des relations interpersonnelles, c'est en se côtoyant dans le quotidien que les garçons et les filles, que les femmes et les hommes peuvent acquérir des habiletés de communication et une perception plus réaliste de l'un et l'autre sexes.

4. Consentement mutuel

À l'opposé du viol et de toute autre forme de contrainte, d'agression ou d'exploitation, les échanges amoureux, érotiques ou conjugaux basés sur le consentement mutuel impliquent l'égalité et la responsabilité de l'un et l'autre des partenaires.

5. Intimité

Loin d'être une cachette où se font des choses défendues ou laides à voir, l'intimité apparaît comme un lieu où l'on se sent en confiance et où l'on peut en toute sécurité vivre, entre autres,

certaines pratiques érotiques impliquant les organes génitaux ou d'autres attributs sexuels (seins, fesses, etc.). C'est aussi le climat de confiance nécessaire pour exprimer à quelqu'un ce qu'on ressent, pense et désire, en se sentant une personne écoutée, comprise, acceptée, valorisée. L'intimité constitue un élément essentiel de la vie privée.

6. Individualité

Au-delà des étiquettes, des stéréotypes et du conformisme, la valorisation de l'individualité met l'accent sur le développement des caractéristiques épanouissantes de la personne. Bien différente de l'individualisme et du chacun pour soi ou de l'égoïsme et du moi centre de tout, l'individualité caractérise une personne qui a sa façon bien à elle d'être et d'agir tout en respectant la collectivité. L'individualité, parce qu'elle implique la compréhension des différences, rend stimulants les échanges et les partages.

7. Responsabilité

La responsabilité personnelle des conduites sexuelles va à l'encontre de l'antique croyance en une certaine libido, un instinct si difficile à contrôler, une énergie si puissante qu'il faille la freiner ou la réprimer à tout prix. Dans la perspective de la valorisation du rôle social, à mesure qu'augmente la capacité d'un individu à être responsable de sa pratique en matière de sexualité, plus grandes apparaissent sa liberté de choix et la maîtrise possible de ses relations amoureuse, érotique, conjugale, ainsi que de son potentiel reproducteur. Plus importante apparaît également la responsabilité du milieu éducatif face à la contraception et à la protection de la santé de la personne.

8. Altérité

L'altérité reconnaît l'autre comme une personne authentique et différente dans sa façon d'être, c'est-à-dire de ressentir, de penser, de désirer et d'agir. L'autre n'est pas alors comme un condom, jetable après usage. Au contraire le rapport sexuel établi avec une autre personne peut s'inscrire ou se développer dans une relation interpersonnelle stimulante quant à ses dimensions affective, intellectuelle, sociale, spirituelle aussi bien qu'érotique.

9. Dignité

La dignité se définit toujours en fonction des valeurs culturelles de base. Précisément, la dignité peut se fonder sur l'estime et le respect de soi, la conscience et la fierté de sa valeur. Un comportement apparaît digne quand il s'avère en accord ou en conformité avec l'image idéale de soi ou avec les valeurs fondamentales de la communauté.

Si un groupe de valeurs bien identifiées et capables de susciter un consensus offre un rassurant cadre d'intervention ou de pratique, il reste tout de même à apprendre à s'en servir.

L'intervention sexo-éducative

Les personnes ayant une déficience intellectuelle s'intéressent fort peu à la philosophie et pas vraiment à nos préoccupations morales. Évitions aussi de tomber dans le piège de la morale traditionnelle en imposant une structure éthique privée de l'approche éducative qui lui donne ses assises. Nous le répétons, la sexualité, plus spécifiquement les comportements sexuels, ne sont pas innés mais s'apprennent, par l'observation et des expériences éducatives.

Trois composantes de la sexualité

La sexologie nous éclaire quand elle distingue trois composantes dans les conduites sexuelles.

1. Les connaissances intellectuelles ou les informations objectives.
2. L'affectivité qui comprend les sensations, les émotions, les sentiments, les impressions.
3. Les comportements techniques et sociaux, ou le savoir-faire.

C'est là que l'intervention sexo-éducative s'inspire des valeurs de base et les transmet. C'est là aussi que les personnes intervenantes de toute sorte, parents, personnels éducateur et professionnel, ont à apprendre avant de faire apprendre.

Nous devons nous-mêmes prendre le temps de faire nos classes plutôt que nous improviser dans un domaine qui s'avère encore tabou, complexe, confus. Nous prenons trois repas par jour depuis belle lurette. Pourtant bien des hommes, et des femmes aussi, ne savent pas, ou savent peu ou n'aiment pas cuisiner. On ne s'improvise pas diététiste simplement parce qu'on a un estomac!

L'importance de l'affectivité

C'est un réflexe chez bon nombre d'intervenants et d'intervenantes que de mettre l'accent sur les connaissances en anatomie et en physiologie, ou sur les valeurs, alors que la dimension affective s'avère la porte d'entrée pour aborder l'éducation sexuelle. On a beau tout savoir sur l'orgasme ou la différence morphologique entre une femme et un homme, sur les normes sociales et les interdits, bien souvent ce sont les émotions et les sentiments qui vont orienter les comportements. Et parfois, les émotions entrent en conflit avec les sentiments.

Une personne ayant une déficience intellectuelle n'est pas affectivement insensible. Mais le plus souvent, c'est confusément qu'elle ressent des sensations, des émotions, des sentiments. Face à la sexualité, elle peut vivre en même temps de la honte, de la culpabilité, de la curiosité, du plaisir, de l'insatisfaction, de la peur.

Idéalement, une personne à l'aise dans sa sexualité aurait conscience de ses sensations, de ses émotions, de ses sentiments, les identifierait, saurait composer avec eux et adopter un comportement en harmonie avec ce qu'elle ressent, désire et pense. Si la personne ayant une déficience intellectuelle vit des tensions fortes, n'a pas confiance en elle, apparaît incapable ou inhabile à s'affirmer, porte peu ou pas attention à ses sensations, se montre tout à fait impuissante à identifier les émotions qu'elle ressent, a peur de décevoir l'autre, comment voulez-vous qu'elle se serve de ses connaissances en anatomie pour bien faire l'amour? Comment voulez-vous qu'elle s'intéresse même à un cours d'éducation sexuelle portant sur les valeurs? Parmi les nombreux apprentissages favorisant l'autonomie et la valorisation sociale, accorde-t-on de l'importance et du temps à l'acquisition d'habiletés à exprimer gestuellement et verbalement les émotions et les sentiments?

En fait, il s'agit de partir de ce qui touche la personne, de la rendre consciente de ce qu'elle ressent, de lui apprendre à reconnaître et à exprimer ses sensations, ses émotions et ses sentiments. L'affectivité demeure la porte d'entrée principale de l'intervention sexo-éducative pour les personnes ayant une déficience intellectuelle comme pour tout le monde. Avant de développer des relations harmonieuses avec les autres, l'individu a besoin de prendre conscience de ce qui se passe en lui.

Qu'est-ce qu'une émotion, qu'est-ce qu'un sentiment, qu'est-ce qu'une sensation?

Une **émotion** a quelque chose à la fois de subi, d'éphémère, d'intense et de fragile: état d'être spontané, vécu psychique s'exprimant par le corps et comportant toujours une manifestation neurophysiologique: transpiration, rougeur, rythme cardiaque accéléré ou ralenti, etc.

Les sept émotions de base connaissent des nuances ou des variantes.

Joie

Allégresse, contentement, gaieté, ivresse mentale, plaisir, satisfaction, volupté, etc.

Tristesse

Bile (faire de la), cafard, chagrin, déception, deuil, *down*, peine, regret, remords, spleen, vague à l'âme, etc.

Colère

Agressivité, dépit, emportement, indignation, irascibilité, irritation, rage, ressentiment, etc.

Peur

Crainte, frayeur, frousse, phobie, trac, trouille, etc.

Surprise

Ahurissement, confusion, consternation, ébahissement, émerveillement, étonnement, embarras, saisissement, stupéfaction.

Anxiété

Affolement, angoisse, inquiétude, malaise, panique, souci, terreur, tourmente, etc.

Sérénité

Aisance, bonheur, calme, paix, quiétude, tranquillité, etc.

Les *sentiments* s'avèrent plus permanents que les émotions: dispositions affectives conscientisées, inclinations stables et durables à l'endroit d'objets spécifiques tels une personne, un animal, un lieu, etc.: sentiments d'appartenance, de solitude, de haine, d'amour, etc.

Les *sensations* sont des impressions physiologiques, simples et immédiates, perçues par l'intermédiaire des sens: sensation de chaud, de froid, de doux, de rude, etc.

Goût

Sucré, salé, dur, mou, aigre, doux, fade, fort, chaud, froid, sec, humide, croquant, etc.

Odorat

Parfumé, âcre, aigre, inodore, etc.

Ouïe

Aigu, sourd, rythmé, cahotique, etc.

Toucher

Chaud, froid, dur, mou, rugueux, lisse, lourd, léger, sec, humide, etc.

Vue

Lumineux, sombre, mat, brillant, coloré, terne, incolore, transparent, opaque, etc.

Ces apprentissages contribuent à se sensibiliser à son schéma corporelle, à développer la confiance en soi et à favoriser l'expression de ce qu'on ressent. Faits en groupe, ils permettent aussi de comprendre que les autres ressentent aussi des sensations et des émotions.

Dans ce contexte d'éducation individualisée ou en petit groupe, on peut encore ajouter l'intégration de techniques de relaxation et de massage.

Les notions de plaisir et de sensualité

À travers des activités simples, les personnes découvrent dans un cadre rassurant et de façon épanouissante les notions de plaisir et de sensualité.

Signalons ici que la sensualité se rapporte à la perception de sensations et d'émotions agréables, sans lien essentiel ou nécessaire avec la sexualité. Déguster une pomme ou sentir la chaleur bienfaisante d'un massage des mains, c'est vivre une expérience de sensualité. Une activité sensuelle associée à la sexualité devient, elle, érotique. Des activités sexuelles peuvent par ailleurs s'avérer peu ou pas érotiques.

Une des plus grandes difficultés en matière d'éducation sexuelle, probablement la plus importantes à mon avis, concerne cette question cruciale du plaisir et de la sensualité. Ces deux notions suscitent toujours des peurs énormes chez les parents et le personnel intervenant. Pourtant, ces deux rivières de vie, si elles apparaissent souvent comme une source de problèmes, peuvent par ailleurs devenir des éléments de solution. Nos familles nous ont rarement vanté les mérites du principe de plaisir, si bien que nous ré-

duisons souvent la sensualité à la sexualité. Est-ce à dire que nous nous montrons moins ouverts aux autres manifestations de plaisir que suscite une relation interpersonnelle? Est-ce à dire que nous réagissons davantage avec peur et méfiance qu'avec curiosité quand nous nous retrouvons dans des situations nouvelles ou inconnues, comme se présentent parfois les relations interpersonnelles? Est-ce à dire alors que nous tendons à voir la sexualité au sens étroit du terme comme quelque chose de plus rassurant parce que simple ou simplifié, somme toute facilement accessible, rapidement gratifiant, et commodément jetable après un usage fortement individualiste, sinon solitaire? La rencontre de deux personnes implique bien plus que le contact de leurs organes génitaux comme seuls agents d'attraction. Le vagin et le pénis ne sont pas d'énigmatiques aimants érotiques qui orientent fatalement les conduites humaines. Bien sûr, le désir peut s'articuler à partir des pulsions, c'est là une de ses dynamiques. Une personne peut aussi fonder la motivation de son désir sur la recherche d'un bien-être affectif, tel se trouver à l'aise avec qui elle se sent en confiance, détendue, appréciée, avec qui elle veut élargir son champ d'intimité, jusqu'à une certaine limite, pour augmenter son bien-être.

Dynamique de la pulsion

Revenons à l'histoire des pulsions. Freud a fait beaucoup d'affirmations sur la sexualité, des plus loufoques et sans fondement aux plus pertinentes et percutantes. Il définit la pulsion comme une force constante qu'on ne peut pas fuir, qui tel un besoin exige satisfaction. Une sensation de déplaisir, un malaise, une forte émotion désagréable suscitent une tension vive que seule peut diminuer et faire disparaître une sensation de plaisir. Tout comme la nature ayant horreur du vide, le psychique humain cherche à mettre un baume sur ses douleurs.

Le baume que bien des gens utilisent pour apaiser leur tension forte, c'est la sexualité. Pourquoi? L'excitation sexuelle et l'orgasme procurent un plaisir simple, corporel, immédiat, facile, intimement lié à notre développement; un plaisir émotivement chargé à bloc; et pour beaucoup d'individus, c'est un plaisir qui dépasse les sensations corporelles pour rejoindre leur monde de fantasmes, c'est-à-dire de rêves de bien-être magique.

Les personnes ayant une déficience intellectuelle sont des personnes présentant une grande fragilité émotionnelle; elles vivent des peurs nombreuses, des frustrations quotidiennes, un stress quasi permanent, des colères multiples refoulées, de la tristesse et de la déception. L'observation de leurs conditions objectives de vie nous démontre que joue souvent à plein le mécanisme de la pulsion. Comme bien d'autres êtres humains, les personnes ayant une déficience intellectuelle cherchent à leur façon à mettre du baume sur leur douleur de vivre dans un monde qui leur est quasi totalement étrange autant qu'hostile.

On peut identifier au moins trois conditions qui augmentent chez certains individus l'utilisation obsessionnelle de la sexualité comme moyen privilégié pour abaisser leur tension émotionnelle.

1. Ce sont généralement des personnes ayant peu de plaisirs diversifiés dans leur vie, aussi bien au travail, dans leurs loisirs que dans leurs relations interpersonnelles.
2. Ce sont généralement des gens prenant fort peu conscience de leurs tensions, de leurs émotions désagréables, faisant fort peu de liens entre ce qu'ils ressentent et ce qu'ils vivent comme éléments déclencheurs. Somme toute, ce sont des gens qui ne parlent pas, ou si peu, de leurs tensions et émotions fortes.
3. Ce sont généralement des individus démunis face à leur affectivité. Ils ne savent pas composer avec leurs émotions fortes. Celles-ci les contrôlent davantage qu'ils ne les maîtrisent.

Les personnes ayant une déficience intellectuelle possèdent souvent ces trois caractéristiques. Une éducation sexuelle devrait favoriser chez elles, comme chez tout le monde d'ailleurs, une conscience plus sensible de ce qu'elles vivent comme émotions et tensions fortes. Une éducation sexuelle devrait valoriser le plaisir et la sensualité dans un sens large et non réduit à la manipulation des organes génitaux. Cette éducation sexuelle d'une part déssexualiserait des comportements qui n'ont pas à être sexualisés, et encouragerait une pratique plus responsable et plus épanouissante d'une sexualité que renforceraient des valeurs de base.

Désursexualiser le plaisir et la sensualité

En termes plus clairs, l'éducation sexuelle apprend aux gens à composer avec leurs émotions sans utiliser le sexe comme onguent ou valium ou béquille. L'éducation sexuelle sort du lit les notions de plaisir et de sensualité où on les confinait depuis trop longtemps pour leur redonner une place importante dans les autres domaines de la vie quotidienne. L'intervention sexo-éducative telle que décrite ici véhicule l'idée que la sexualité n'a pas à être la seule source de plaisir et de sensualité dans la vie; d'ailleurs ce serait lui demander plus qu'elle ne peut offrir réellement.

L'éducation sexuelle propose d'intégrer la sexualité dans un contexte de bien-être plutôt que de malaise et de compensation.

Développer les habiletés sociales

La deuxième difficulté majeure que vivent les personnes ayant une déficience intellectuelle concerne leurs habiletés à initier et cultiver des relations interpersonnelles sociales, amicales, amoureuses et conjugales. Pour développer une relation amoureuse, conjugale, érotique, sensuelle, sexuelle, il faut comme prérequis établir une relation pour le moins amicale avec notre partenaire. C'est vrai pour tout le monde, et encore

plus pour les personnes ayant une déficience intellectuelle. Ces dernières se trouvent souvent au stade de l'égoïsme: le monde est en fonction d'elles, est là pour répondre à leurs besoins. Mais beaucoup d'entre elles peuvent développer la notion d'altérité (accepter l'autre comme indépendant et différent de soi), même si les progrès se font lentement, faiblement, avec un support constant.

La société a un rôle capital à tenir: favoriser chez les personnes ayant une déficience intellectuelle non seulement des apprentissages en milieu de travail mais aussi des habiletés à socialiser, à se faire des compagnons et des compagnes, et ce afin de sortir de leur isolement.

À l'origine, la politique d'intégration sociale, voulant appliquer le principe de Normalisation, a imposé aux personnes ayant une déficience intellectuelle notre idéal de réussite économique. Le travail, même à un salaire dérisoire, devait participer à cette normalisation qui de plus en plus apparaît comme une conformisation à des règles qui ne correspondent pas nécessairement aux besoins de cette population. Pouvons-nous espérer que la nouvelle formulation, c'est-à-dire la Valorisation du rôle social, mise en termes d'énergie, de temps et d'argent surtout sur l'apprentissage des habiletés à initier et cultiver des liens interpersonnels épanouissants? Pour ma part, c'est dans ce sens que je conçois l'intervention sexo-éducative. Aimer et être aimé constitue un besoin fondamental de l'être humain, ayant ou non une déficience intellectuelle. Notre culture exacerbe et unidimensionnalise actuellement l'aspect sexuel de ce besoin. Il s'agit non de neutraliser le désir érotique mais de permettre à la personne comportant une tête, un cœur et un corps de l'exprimer et de le vivre dans un contexte d'écoute, de compréhension, d'acceptation et de valorisation sociales.

Montréal, 1990

Bibliographie

Charte canadienne des droits et libertés. Guide à l'intention des canadiens. S.I., Centre d'information sur l'unité canadienne, 1984.

Charte des droits et libertés de la personne. S.I., Éditeur officiel du Québec, 1984.

Dorais, Michel. *Les lendemains de la révolution sexuelle. Le sexe a-t-il remplacé l'amour?* Préface d'Andrée Matteau. Postface de Michel Lemay. Montréal, les éditions Prétexte, 1986, 271 p.

Dupras, André et Michel Lemay. "Contrôle de la fertilité et handicap mental. Un bilan de la situation au Québec (1977-1981)", *Bulletin Canadien de l'aide juridique*, 4 (3, juillet 1981), pp. 193-210.

Duranleau, Odette. *Programme d'éducation sexuelle s'adressant aux personnes handicapées mentales.* Conçu et rédigé sous la supervision de Michel Lemay. Montréal-Nord, Services professionnels du Centre d'Accueil Charleroi, 1985.

Éducation sexuelle des personnes en difficulté d'adaptation. Actes du symposium tenu à Montréal les 13, 14 et 15 mai 1977. Ss la dir. d'André Dupras et coll. Montréal, Les publications du C.Q.E.E., 1978, 217 p.

Foucault, Michel. *Histoire de la sexualité*. Tome 1: *La volonté de savoir*, 211 p. Tome 2: *L'usage des plaisirs*, 285 p. Tome 3: *Le souci de soi*, 284 p. Paris, Éditions Gallimard, 1976, 1984, 1984.

Freud, Sigmund. "Pulsions et destin des pulsions", *in Métapsychologie*. Traduit de l'allemand par Jean Laplanche et J.-B. Pontalis. Coll. "idées nrf", no 154. Paris, Gallimard, 1968, pp. 11-44.

Germain, Rosanne et François Laflamme. *Programme d'information et d'éducation sexuelle.* Service aux adultes. Rivière-des-Prairies, Hôpital Rivière-des-Prairies, Services communautaires, 1982.

Lemay, Michel et P. Munger. "La sexualité, les personnes handicapées mentales, et nous", *Revue québécoise de Sexologie*, 3 (1, 1982), pp. 5-21.

Organisation des Nations Unies. Assemblée générale. *Déclaration des Droits du Déficient Mental.* Adoptée le 20 décembre 1971.

Sexualité et difficultés d'adaptation. Actes du symposium tenu à Montréal les 15, 16 et 17 octobre 1982. Ss la dir. d'André Dupras et coll. Longueuil, Les Éditions IRIS, 1984, 414 p.

Sexualité et éducation sexuelle des personnes déficientes mentales. Bibliographie annotée. Ss la dir. d'André Dupras. Montréal, Conseil du Québec de l'Enfance Exceptionnelle, 1977, 138 p.

Wolfensberger, Wolf et coll. *The Principle of Normalization in Human Services.* Toronto, National Institute on Mental Retardation, 1970.

Michel Lemay, M.A.
Sexologue

membre du
Regroupement professionnelle des sexologues du Québec

Tél.: 514.387.1377
michellemay_1@sympatico.ca