

APPRENTISSAGE ET ÂGE: VERS UNE PERSPECTIVE OCCUPATIONNELLE

Prof. Nicolas Kühne

L'idée, désuète, qu'on apprend dans l'enfance et qu'on applique ce qu'on a appris enfant lors de sa vie d'adulte est aujourd'hui bien enterrée. Son corollaire, qui est qu'après la retraite il n'est plus nécessaire d'apprendre, également. Les programmes des conférences des universités des aînés en sont un exemple: les cours vont de « L'effet du bitcoin sur le système bancaire » à « La santé des migrants », en passant par des cours à vocation pratique. Il est aujourd'hui généralement admis qu'on apprend à tout âge, de manière formelle ou informellement, dans sa vie de tous les jours. Cette vision s'inscrit dans l'idée que les êtres humains se développent tout au long de la vie, et pas seulement durant leurs plus jeunes années.

Mais si on apprend à tout âge, quelles seraient les spécificités de l'apprentissage chez l'aîné? Nous verrons que la question est complexe, mais qu'elle appelle finalement une réponse de bon sens.

L'avancée en âge s'accompagne de changements des systèmes sensoriels et moteurs, avec une diminution globale, très diverse selon les individus, des performances visuelles, auditives et motrices. De même, la cognition se modifie avec l'âge. L'idée a longtemps prévalu qu'elle décline. Nous savons aujourd'hui que les fonctions intellectuelles changent mais qu'on ne peut pas parler de déclin uniforme. S'il y a bien diminution du volume de matière grise, cette diminution n'est pas uniforme. Certaines fonctions cognitives sont altérées, comme la mémoire épisodique et l'attention, typiques de l'intelligence fluide. D'autres sont préservées, comme les fonctions langagières, typiques de l'intelligence cristallisée. Les changements qui s'exercent dans notre cerveau ne sont pas uniformément marqués par

le déclin, mais par une adaptation dynamique aux pertes. Les mécanismes en œuvre restent toutefois largement méconnus - et très hétérogènes entre les individus.

Mais les performances cognitives ne sont pas seulement en lien avec les structures cérébrales et sensori-motrices. Elles sont également affectées par les idées que se font les individus de leurs propres compétences, comme personne et comme membre d'un groupe social. Les préjugés et les stéréotypes liés à l'âge sont bien connus. Ils influencent aussi les personnes les plus âgées, déterminent leur propre jugement sur elles-mêmes et réduisent leur efficacité aux épreuves de mémoire. Par exemple, celles qui ont la moins bonne estime de leur sentiment d'autoefficacité sont également celles dont les résultats sont significativement moins bons dans les examens médicaux portant sur la mémoire, indépendamment de leur mémoire effective. De même, l'idée que les personnes se font de leur capacité d'apprendre déterminera l'efficacité de leurs apprentissages. Et en retour leur motivation à apprendre.

La motivation et l'apprentissage sont effectivement en lien étroit. De très nombreuses difficultés d'apprentissage chez les écoliers et les étudiants sont liées au sens qu'ils attribuent aux activités qui leur sont demandées, et à la manière dont ils peuvent lier ces activités à des bénéfices supposés, immédiats et futurs. La situation est la même au grand âge. La motivation concerne aussi bien l'énergie qui sera investie pour apprendre une chose spécifique que l'énergie qui sera consacrée à long terme à un ensemble d'efforts d'apprentissage. Elle peut être intrinsèque, lorsqu'elle dépend de l'individu lui-même, ou ex-

trinsèque, lorsqu'elle dépend de récompenses ou de sanctions fournies par l'environnement. L'environnement joue un rôle fondamental, parce qu'il offre plus ou moins de contraintes et d'opportunités, qui peuvent être aussi bien des objets à découvrir, que des activités nouvelles, des rôles sociaux ou des occasions de mettre en œuvre les compétences acquises. Les aînés, comme tout le monde, apprennent ce que leur milieu leur permet d'apprendre et qui fait sens pour eux dans ce milieu.

En plus des thèmes de formation généraux communs à différents âges, certains sujets spécifiques ressortent de la littérature: les apprentissages liés à la transition vers la retraite, les apprentissages liés aux changements biologiques liés à l'âge (nutrition, transitions de mobilité, exercice physique), les apprentissages spécifiques liés à des maladies chroniques, plus nombreuses avec l'âge et les apprentissages propres à développer une posture réflexive - et socialement critique - à l'égard de sa propre vie. On pourrait y ajouter aujourd'hui les technologies de l'information, au vu des changements continus de pratiques qu'ils impliquent.

Quels principes généraux pouvons-nous finalement retirer de ce bref aperçu?

- + il faut susciter l'engagement de la personne sur des objets pertinents pour elle (en général concrets, en partant des petites choses qui ont un effet direct dans le quotidien);
- + utiliser une variété de modalités d'apprentissage adaptées à ses possibilités:
 - modalités motrices
 - compétences sensorielles
 - modalités réflexives, issues du passé
 - fatigabilité et capacité de rester attentif;
- + avec un formateur qui joue un rôle de facilitateur de l'apprentissage plutôt que de transmetteur de savoir.

La formation et l'apprentissage de nouvelles connaissances doit donc prendre en compte l'identité de la personne, son histoire, ses objectifs actuels, les activités dans lesquelles s'insèrent ses apprentissages et les rôles sociaux qu'ils lui permettent, en bref une « perspective occupationnelle ».

L'apprentissage fait partie de notre vie de tous les jours, quel que soit notre âge. Il ne peut toutefois se réaliser pleinement que si l'environnement social et matériel offre des opportunités et des conditions de motivation suffisante. C'est notre rôle à tous que d'y contribuer.