

Les échanges intergénérationnels contribuent à lutter contre le vieillissement et la maladie Alzheimer car ils ont une influence positive sur le moral et les capacités cognitives de la personne âgée. Place aux jeunes !

N'avez-vous jamais entendu, lors d'une visite en EHPAD, un résident marmonner : « C'est bien ici, mais il y a trop de vieux ! » ? Amusant indice parmi tant d'autres du besoin crucial que les personnes âgées éprouvent d'être entourées de plus jeunes. À bien des égards, les échanges intergénérationnels ont des effets bénéfiques sur leur comportement. Nous en retiendrons trois principaux, intrinsèquement liés.

L'humeur positive

La seule présence d'un petit enfant suffit à mettre une personne âgée de bonne humeur, à la fois parce qu'il rompt son isolement et qu'il réveille en elle des émotions positives (attendrissement, joie, surprise...).

À titre d'exemple, en 2017, 12 résidents de l'unité Alzheimer de l'EHPAD de Mons-en-Baroeul (59) ont passé une semaine au bord de la mer en compagnie d'une vingtaine d'enfants (6-12 ans), partageant chaque jour au moins une activité avec eux. Au cours de ce séjour, les soignants ont mesuré une nette diminution des oppositions lors des soins, des plaintes douloureuses et des angoisses. La consommation d'antalgiques et d'anxiolytiques a été divisée par deux.

Une bonne estime de soi

Cette humeur positive est encore plus forte quand la rencontre intergénérationnelle s'accompagne d'un échange : conversation, atelier commun...

Répondre aux questions du jeune ou l'aider à réaliser une activité à la lumière de son expérience donne à la personne âgée un sentiment d'utilité, en la plaçant dans une posture de transmission. Son estime de soi s'en trouve sensiblement renforcée, ainsi que le détaille l'étude des chercheuses allemandes d'Eva-Marie Kessler et Ursula M. Staudinger en 2007. Ces bienfaits sont d'autant plus précieux qu'un moral positif et une bonne estime de soi sont des conditions indispensables pour résister aux progrès de la maladie Alzheimer.

La stimulation des fonctions cognitives

Force est de constater qu'au cours de ces échanges, la personne âgée s'exprime souvent de façon plus fluide que d'habitude : elle cherche moins ses mots et ses souvenirs, comme si elle engageait davantage ses ressources cognitives parce qu'elle s'adresse à un jeune.

L'expérience menée par des chercheurs américains (Adams, Smith, Pasupathi et Vitolo) en 2002 le met en évidence : ces derniers ont fait apprendre une histoire à des femmes âgées et leur ont demandé de la raconter de mémoire soit à un enfant, soit à un adulte. De façon frappante, ils ont relevé qu'elles se rappelaient de plus d'éléments quand l'interlocuteur était un enfant. Face aux jeunes, elles ressentent davantage le besoin de transmettre, ce qui décuple leur motivation, conclue l'étude. Cette plus grande stimulation des fonctions cognitives menacées par la maladie Alzheimer peut aider à retarder de façon significative l'avancée de cette dernière.