TOUS APPRENANTS!

«Ce n'est plus de mon âge!»

by Corinne Vallotton • 23 novembre 2020 • 2 Comments

Est-il réellement trop difficile d'apprendre lorsque le cerveau vieillit? L'âge est-il une fatalité face à l'apprentissage? On ne peut ignorer le rôle que joue l'âge sur les capacités cognitives. En effet, le vieillissement du cerveau est une réalité qui impacte les capacités d'assimilation et de réaction, qui peuvent devenir plus lentes et rendre ainsi l'apprentissage plus difficile. Cette situation engendre souvent un sentiment de décalage face à la jeune génération et aux technologies. Elle affecte l'image de soi et la confiance en soi. Autant de raisons alors de penser que ce n'est plus possible.

Actuellement, les spécialistes relativisent toutefois ce vieillissement et le lient davantage à une «non-utilisation des ressources du cerveau». La capacité du cerveau à apprendre est donc bien présente toute la vie, mais à condition de l'utiliser.

Serait-ce la réponse aux préoccupations de certains seniors sûrs de ne plus pouvoir apprendre? Une personne convaincue d'être trop âgée pour pouvoir assimiler de nouveaux apprentissages sera de fait considérablement freinée par cette croyance: c'est la certitude d'être trop vieux qui l'empêchera d'apprendre, et non pas son âge. En revanche, une personne sûre de pouvoir y arriver saura mobiliser les éléments qui l'aideront à apprendre.

Le rôle des pensées est déterminant, de même que toute une série de facteurs. Sans être exhaustif, la motivation, le plaisir, l'utilité des acquis, la confiance en ses propres capacités, un cours intéressant, des résultats visibles exercent un effet stimulant. Alors qu'un objectif mal formulé, une mauvaise dynamique de groupe, une expérience négative, un échec, un grand besoin de perfection, entre autres, peuvent avoir un effet inhibant sur l'apprentissage. Nous pouvons tous être confrontés à ces éléments stimulants ou bloquants lorsque nous apprenons, et ce à tout âge.

Certes oui, atteint un certain âge, l'apprentissage peut exiger plus d'efforts et d'adaptations. Mais les facteurs précités ont, à mon avis, un impact encore plus important et peuvent alors réellement favoriser ou freiner cet apprentissage.

Et puis, n'oublions pas que plus nous avançons en âge, plus nous construisons une expérience de vie, un recul face aux événements, une forme de sagesse. Voilà une conséquence très positive de l'âge dit «avancé» et voilà également une bonne stratégie pour apprendre: s'appuyer sur ses expériences, des techniques d'assimilation éprouvées, un rapport au temps plus serein et une pression personnelle moins présente.

Une fois débarrassé des croyances limitantes, tout redevient alors possible. Apprendre ne paraît plus trop ardu, juste différent. L'âge n'est pas une fatalité face à l'apprentissage mais un atout. A condition d'y croire!

Tags: Âge | Apprentissage | Cerveau | Facultés cognitives

← La biendisance

Ode à l'égoïsme →

2 comments for "«Ce n'est plus de mon âge!»"



Michel Guillemin
28 novembre 2020 at 10:15

Merci pour ces très pertinentes réflexions !
Le célèbre philosophe Michel Serres recommande effectivement aux personnes âgées (comme lui !) de continuer à apprendre et à lire des textes « difficiles » pour entretenir et développer notre « agilité » cérébrale.

Répondre

Corinne Vallotton
1 décembre 2020 at 13:15

Merci beaucoup pour ce partage.
Agilité cérébrale en lisant des textes « difficiles » et en osant envisager l'étendue des possibles !

Répondre

Laisser un commentaire

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Commentaire

Nom * Corinne Vallotton

Adresse de messagerie * corinne.vallotton@l-atelierandco

Site web http://www.l-atelierandco.ch

Enregistrer mon nom, mon e-mail et mon site web dans le navigateur pour mon prochain commentaire.

Laisser un commentaire

Copyright © 2021 leblog.hrtoday.ch. All Rights Reserved.

blog.hrtoday.ch created by jobindex media ag.