

Apprendre au 3^e âge

Connaissance 3 maintient les seniors dans le coup

Indépendante depuis vingt-cinq ans, la fondation propose des cours, des conférences et des activités culturelles. Faite par et pour les aînés, elle est ouverte à tous les publics.

Marine Dupasquier

À l'arrivée du coronavirus, la fondation Connaissance 3 subissait une triple peine, tandis que débutaient les restrictions sanitaires. Il faut dire qu'elle touchait à la fois à la culture, à la formation et aux seniors.

Aujourd'hui, l'Université faite «par et pour les seniors» peut se targuer de fêter son quart de siècle d'indépendance (elle était autrefois reliée au Mouvement des aînés) dans un état de santé quasi rétabli. En témoigne notamment le programme riche de la rentrée 2022, qui comprend des conférences, des cours réguliers et des excursions culturelles (*lire l'encadré*).

La structure vise à proposer à des personnes du troisième âge un accès facilité à des connaissances diverses et pointues. «Nous poursuivons l'idée centrale et fondamentale que les seniors doivent rester des citoyens à part entière, soulève Jacques Lanarès, président du conseil de fondation et neuropsychologue. Cela suppose qu'ils continuent à s'informer - par exemple pour comprendre les enjeux d'une votation -, à être actifs et à s'impliquer dans des activités extérieures. Ce n'est pas parce qu'on arrive à la retraite, qui est une barrière naturelle au cours de la vie, qu'on doit cesser d'apprendre.»

Souvent, les thématiques abordées n'existaient pas encore à l'époque où les participants étaient étudiants. Pour certains membres, tels que Marie-Madeleine Romang, c'est l'occasion de connaître les bancs de l'université. «J'ai toujours eu envie de faire une formation», raconte la Lausannoise de 82 ans. Mais pour cette ancienne femme d'agriculteur, l'accès aux hautes études n'était pas si simple.

Riche carnet d'adresses

«Dans le milieu paysan, on n'avait pas vraiment son mot à dire. Il fallait cumuler les écoles ménagères, tenir son foyer et voilà.» Toujours à contre-courant, celle qui dit avoir divorcé rapidement d'un époux qui «arrangeait bien ses parents» n'a pas hésité à sortir du moule et à assouvir sa soif de connaissances. Aujourd'hui, elle se décrit comme consommatrice ponctuelle des activités proposées par Connaissance 3. «Je suis un peu touchée à tout et pour moi, il est primordial d'aborder différentes matières. C'est du pointillisme.»

Afin de mettre sur pied des conférences qualitatives aux quatre coins du canton - il existe onze sections régionales - et d'organiser les cours et les visites, Connaissance 3 bénéficie de l'engagement de 120 bénévoles. Le bureau central, sis à la Riponne, ne compte que quatre salariés à temps partiel et coordonne le travail des seniors.

«Les bénévoles, qui travaillent en comités, disposent chaque an-



Tout ouïe
Le 4 novembre dernier, à Morges, un musicologue de renom donne une conférence sur le compositeur Anton Bruckner (1824-1896) au Grenier bernois. CELLA FLORIAN/VGH

«Dans le milieu paysan, on n'avait pas son mot à dire. Il fallait cumuler les écoles ménagères, tenir son foyer et voilà.»



Marie-Madeleine Romang, 82 ans

«La nouvelle génération est moins enfermée dans les clichés qu'on a pu leur coller.»



Patricia Dubois, secrétaire générale de Connaissance 3

née d'une échéance à laquelle ils doivent rendre le programme pour la saison suivante, détaille Patricia Dubois, secrétaire générale. Ils possèdent souvent des carnets d'adresses impressionnants, ce qui leur permet souvent d'accueillir des véritables pontes dans leurs régions respectives. Sans eux, on n'y arriverait pas.»

August Hangartner, citoyen d'Échallens, n'a pas hésité longtemps avant de rejoindre le comité du Gros-de-Vaud. À la retraite depuis 2017, celui qui a travaillé dans l'informatique explique que c'est précisément l'aspect organisationnel qui lui plaît dans ce travail de bénévolat. «J'aime le fait d'être libre dans mes activités», souligne-t-il. «C'est également l'occasion d'échanger avec les membres des autres sections, de partager des idées, ses points de vue.

Pour le réseautage, c'est aussi idéal.» On lui demande s'il ne se sent pas un peu jeune pour être à «l'un des vieux». «Tout est relatif; on est toujours le vieux de quelqu'un, répond-il un brin flatté.

En vieillissant, vous vous habituez peu à peu à ne plus avoir 20 ans et à faire de plus en plus d'activités avec des «silver hairs». Pour ma part, je me réjouissais de la retraite, j'ai même quitté mon travail six mois plus tôt.»

Abolir la barrière entre retraités et actifs est aussi l'un des principaux axes que poursuit Connaissance 3. «Les aînés subissent un âgisme rampant au quotidien, regrette Patricia Dubois. On ressasse cette image inquiétante de «tsunami gris» qui va débarquer, on insiste sur les coûts que cela va engendrer... mais cela fait un moment que l'on sait que les boomers arrivent à l'âge de la retraite! Notre mission est de représenter fièrement une sorte de laboratoire, afin de

rendre visible l'utilité des seniors pour notre société.»

La secrétaire générale se réjouit néanmoins de voir que le tempérament des personnes âgées a fortement évolué. «La nouvelle génération est moins enfermée dans les clichés qu'on a pu leur coller. À l'époque, on voyait les «vieux» s'excuser d'exister ou presque. Ce n'est plus le cas; j'ai l'impression que les baby-boomers ne se laissent pas faire et que la vision stéréotypée des seniors va changer.»

Les conférences à ne pas manquer

15 décembre, à Nyon: Climats et variations du niveau du Léman: 800'000 ans d'histoire. Walter Wildi, professeur de sciences de l'environnement et de l'eau.

Le 13 janvier 2023, à Aigle: L'intelligence artificielle pour mieux comprendre les maladies neuro-dégénératives. Raphaëlle Luisier, chercheuse à l'Institut de recherche Idiap à Martigny.

Le 23 janvier 2023, à Lausanne: L'influence des réseaux sociaux au quotidien. Olivier Glassey, sociologue spécialisé dans les usages du numérique.

Le 24 février 2023, à Morges: La répression de la sorcellerie en Pays de Vaud (XV^e-XVI^e siècles). Martine Ostorero, professeure en histoire médiévale.

Le 6 mars 2023, à Yverdon-les-Bains: Débats publics sur l'agriculture du futur: quels enjeux, quelles responsabilités? Jérémie Forney, anthropologue.

Le 26 avril 2023, à Payerne: La médecine légale moderne ou comment faire parler les morts. Silke Grabherr, directrice du Centre universitaire romand de médecine légale.

Toutes les conférences Connaissance 3 ont lieu à 14 h 30. **MDU**

Les effets sur le cerveau en 4 questions

Jacques Lanarès, Connaissance 3, c'est bon pour la tête?

On connaissait déjà plusieurs facteurs qui participent à maintenir le cerveau et les capacités cognitives, tels que l'alimentation, le sommeil ou l'activité physique. On a constaté, plus récemment, que le fait de se confronter à de nouvelles informations - ou activités - et de sortir de sa zone de confort était également important. Les neurones doivent pendant être stimulés par une exploration active de l'environnement: il faut qu'il y ait l'idée d'aller chercher de l'information. Un deuxième facteur que l'on a identifié pour garder son cerveau en bonne santé, c'est celui d'entretenir des interactions sociales. En fait, ces deux éléments sont au cœur de ce que fait la fondation.



Jacques Lanarès, président du conseil de fondation

On peut donc apprendre à tout âge?

On a longtemps cru que les «vieux» n'étaient plus capables d'apprendre grand-chose. Ces suppositions venaient de travaux anciens qui s'appuyaient sur le quotient intellectuel. Or, toute une partie du calcul du Q.I. joue sur la rapidité et la performance. Et évidemment qu'en vieillissant, on ralentit. Mais les choses ne s'effondrent pas comme on l'annonçait; on peut observer la préservation de bonnes capacités, même s'il y a une variabilité individuelle. Naturellement, il y a une atrophie, mais le fait de mainte-

nir son cerveau actif contre l'évolution normale, physiologique de ce dernier. On peut créer de nouvelles connexions neuronales jusqu'à au moins 70 ans. Probablement même après!

Qu'est-ce qui fait qu'on emmagasine du savoir?

Afin de comprendre et retenir quelque chose, deux conditions doivent être réunies. La première est d'être capable de donner du sens à cette information; c'est-à-dire la relier à quelque chose qu'on connaît déjà. La deuxième est de savoir quoi faire de cette donnée. Ce second point est primordial. Avec les années, cette valorisation devient plus personnelle. On ne fait plus forcément quelque chose pour ses parents, pour son employeur... Au stade de la retraite, on peut se focaliser sur ce qui nous tient à cœur.

La dimension sociale de ces cours est également bénéfique pour le moral?

Les émotions négatives sont essentiellement liées à l'interprétation que nous faisons d'une situation, et non pas aux événements en soi. Au cœur de la déprime, il y a toujours la même idée: c'est lorsqu'on s'autodégrade. À cause de l'âgisme ambiant, beaucoup se sentent nuls dès qu'ils quittent le monde actif; ils ont l'impression de ne plus servir à rien. Continuer à se former et conserver des interactions sociales permet de lutter contre la déprime car cela renforce l'estime de soi. De plus, à travers la confrontation des points de vue, on construit de nouvelles connaissances. Apprendre, c'est changer ses représentations, ses grilles de lecture du monde. **MDU**