



Title: [L'apprentissage et l'adaptation des personnes âgées en tant que processus de résilience pour contrer l'isolement social pendant la pandémie de COVID-19](#)

[Rachel Wu CIC Profile](#)

NSF Award #: [2029575](#)

[YouTube Recording with Slides](#)

[October 2020 CIC Webinar Information](#)

Transcript Editor: Macy Moujabber

---

Transcript

*Slide 1*

D'accord, merci. Mon laboratoire s'intéresse à l'apprentissage tout au long de la vie, et nous avons élaboré un modèle qui ressemble à ceci : un modèle théorique dans lequel nous pensons que ces trois éléments, ici au milieu, sont vraiment importants pour l'indépendance fonctionnelle et le développement cognitif, entre autres, tout au long de la vie, c'est-à-dire de la petite enfance jusqu'à l'âge adulte. Nous pensons donc que nous avons besoin d'apprendre ce qu'il faut apprendre, de savoir comment apprendre, d'être motivés pour apprendre et aussi d'avoir des capacités cognitives de base pour planifier ou se souvenir de choses et d'autres choses. L'idée est donc qu'en s'engageant dans l'apprentissage de compétences dans le monde réel, on aura accès à l'amélioration de toutes ces choses, ce qui conduira à une indépendance fonctionnelle à long terme dans un environnement qui évolue. C'est donc en quelque sorte le Saint-Graal du maintien de l'indépendance fonctionnelle à l'âge adulte, où l'on ne dépend pas de quelqu'un d'autre au jour le jour.

*Slide 2*

Dans le modèle, nous le concevons un peu comme une voiture. Si vous avez beaucoup de capacités cognitives, par exemple une bonne mémoire de travail ou une bonne capacité de déplacement de l'attention, vous avez ce que nous appelons un moteur très robuste, n'est-ce pas ? Et si vous êtes motivé pour apprendre et vous adapter, vous avez le carburant, mais le problème est que beaucoup de programmes de formation cognitive se concentrent simplement sur le moteur ou sur le carburant ou quelque chose comme ça, mais ils ne donnent pas vraiment aux apprenants une idée de la direction à prendre. Pour le GPS, il faut donc apprendre quoi apprendre et comment apprendre, et ces trois éléments vous donnent la capacité d'apprendre de nouvelles choses pour vous adapter à un environnement changeant.

### *Slide 3*

C'est ainsi que tout cela a été intégré à cette grande étude que nous avons menée et qui s'est soldée par une bourse de carrière de la NSF, dans le cadre de laquelle nous avons demandé à des adultes plus âgés de suivre un grand nombre de nouveaux cours avec nous et, vous savez, d'apprendre beaucoup de nouvelles choses. Ils ne voulaient pas apprendre - en prévision d'une situation future où ils devraient apprendre eux-mêmes à se sortir d'un mauvais pas, vous savez, s'ils ne voulaient pas être dépendants de quelqu'un d'autre. Ils prenaient donc des cours de peinture ou des cours de technologie, d'espagnol, de photographie, de musique, de composition sur iPad, etc. Des cours vraiment difficiles. Ils ont suivi ces cours pendant trois mois.

### *Slide 4*

Il s'agit d'une diapositive relativement complexe, mais je voulais vous la montrer rapidement. Nous avons réalisé deux versions de cette étude et nous étions au milieu de la troisième avant l'arrivée de COVID, mais si vous voyez cette ligne violette en pointillés, c'est en quelque sorte là où les adultes plus âgés se situeraient normalement en termes de scores cognitifs composites sur cette évaluation particulière que nous avons réalisée à partir du NIH [inaudible]. C'est ici que le groupe de contrôle s'est reposé pendant toute la durée de l'intervention, du pré-test au post-test. Le groupe vert correspond à la première fois que nous avons mis en œuvre l'intervention. Le groupe rouge est le deuxième et nous avons également réalisé une version de référence avant le début de l'intervention. Il s'agit en quelque sorte de la situation des étudiants de premier cycle. C'est donc ici que les adultes d'âge moyen ont atterri. Ce fossé représente un écart de 30 ans, et nous avons essayé de le combler en seulement six semaines. Nous avons donc essayé de combler ce fossé en seulement six semaines. Cela nous indique qu'il y a beaucoup de promesses et c'est probablement la raison pour laquelle nous avons reçu le prix de la carrière parce qu'il y a beaucoup de promesses pour combler ce développement cognitif - ou ce déclin cognitif, pour ainsi dire, même en seulement six semaines. Nous étions donc au milieu - c'est le groupe d'âge moyen, désolé. Nous étions donc en train d'exécuter ce projet et puis COVID a frappé, tout a dû changer et nous avons dû interrompre l'intervention et tout le reste.

### *Slide 5*

Nous avons donc transformé les citrons en limonade et nous avons demandé de l'argent pour comparer les résultats obtenus par les personnes âgées participant à nos interventions à ceux des personnes âgées qui n'y participent pas. Ils doivent apprendre à se faire les ongles eux-mêmes parce qu'ils ne peuvent pas aller au salon de manucure. Ils doivent apprendre à réparer eux-mêmes leurs toilettes. Elles doivent apprendre à commander de la nourriture en ligne, par exemple. Nous recevions donc de nombreux courriels de participants qui nous disaient : "Regardez toutes les choses que j'ai apprises. C'est génial. Et pendant ce temps, toutes les autres personnes âgées avec lesquelles nous parlions et qui ne participaient pas à l'intervention nous disaient qu'elles perdaient leurs relations sociales et tout le reste. Nous voulions donc étudier cette question et voir comment leur apprentissage et leurs comportements adaptatifs évoluaient au fil du temps, ainsi que leurs croyances personnelles sur ce qu'ils étaient capables de faire à différents âges, puis la connectivité sociale et le bien-être dans l'isolement. Nous avons donc un groupe de jeunes adultes d'âge moyen et d'adultes plus âgés, ainsi que des adultes plus âgés qui ne participent pas à l'intervention et des adultes plus âgés qui participent à l'intervention, de

sorte que nous pouvons voir que les adultes plus âgés participant à notre intervention sont peut-être plus semblables aux adultes plus jeunes en termes d'adaptation. Nous pouvons également étudier les disparités, car notre échantillon est composé d'environ 30 % de minorités raciales et ethniques, ainsi que de participants à faible statut socioéconomique (SSE) et à faible revenu. Nous pouvons également étudier les trajectoires de résilience, car si vous avez été confronté à beaucoup de stress tout au long de votre vie, ce n'est peut-être pas beaucoup plus stressant. Il serait donc intéressant de faire la part des choses. Il s'agit donc d'une grande équipe de collaborateurs, et nous sommes vraiment impatients de voir ce qui en sortira. Je vous remercie.