



LA RÉSISTANCE AU STRESS NE DIMINUE PAS FORCÉMENT AVEC L'ÂGE

LES RECHERCHES SUR LA VULNÉRABILITÉ DES SENIORS FACE AU STRESS PROFESSIONNEL DONNENT DES RÉSULTATS AMBIVALENTS. MÊME LA RÉALITÉ DU DÉCLIN COGNITIF LIÉ À L'ÂGE FAIT DÉBAT.

Texte: Francesca Sacco

Environ 15% des victimes d'épuisement professionnel sont âgées de 50 à 60 ans, d'après les statistiques personnelles de Catherine Vasey, psychologue et spécialiste du burn-out. Le vieillissement serait-il un facteur de risque accru? La question fait débat. Une méta-analyse publiée récemment dans la revue «Neuroscience & Biobehavioral Reviews» souligne que chez les personnes de plus de 60 ans, le stress aigu impactait étonnamment peu la mémoire épisodique (liée aux événements passés) et les fonctions exécutives (nécessaires entre autres pour la résolution de problèmes). Leur mémoire de travail, responsable du stockage d'informations à court terme, s'améliorerait même de manière significative dans les situations de stress aigu.

Chez les jeunes, ce même stress affecte aussi bien la mémoire de travail que les fonctions exécutives. Comment expliquer cela? «Les personnes âgées ont probablement développé durant leur vie des stratégies destinées à mieux gérer les situations de stress. Les jeunes adultes ne disposent pas encore de cette expérience», indique Ulrike Rimmele, professeure en neurosciences à l'Université de Genève et co-auteurice de l'étude. Cette hypothèse concorde avec les résultats des travaux du statisticien français Serge Volkoff, selon lequel les seniors sont capables de compenser la diminution de leurs capacités fonctionnelles grâce à l'expérience qu'ils ont acquise, de façon à économiser leurs forces en anticipant mieux les problèmes. Des différences physiologiques jouent probablement aussi un rôle: il est bien connu que le stress provoque une augmentation du taux de cortisol dans le sang; or le nombre de récepteurs de cette hormone serait moins élevé dans le cerveau du sujet âgé.

ENQUÊTES SCIENTIFIQUES CONTRADICTOIRES

Jusqu'à présent, la science a livré des résultats contradictoires en ce qui concerne l'effet du stress sur les capacités cognitives

des personnes âgées, ajoute Ulrike Rimmele. Selon la Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail, le stress perçu par les salariés augmente au fil du temps jusqu'à 54 ans, avant de baisser de manière significative; il en va de même pour la fatigue et l'anxiété. Globalement, les études montrent que les situations de stress ont peu ou pas d'impact sur les capacités cognitives des seniors.

Selon la chercheuse, on observerait un effet négatif uniquement sur la fluence lexicale, soit le nombre de mots émis par minute dans un exercice de description. Mais l'âge y est-il vraiment pour quelque chose? Deux linguistes allemands de l'Université de Tübingen, Michael Ramscar et Harald Baayen, se sont intéressés à la question du déclin cognitif lié à l'âge. Leurs travaux montrent que les pertes de mémoire sont parfaitement normales avec l'avancement en âge et qu'elles ne constituent donc pas un signe annonciateur de démence. Pour eux, il s'agit d'un «mythe». Chez une personne âgée en bonne santé, les oublis pourraient même signifier que son cerveau s'est bonifié avec le temps.

Les seniors ont plus de peine à retenir certaines paires de mots dans les tests de mémoire? C'est parce que leur cerveau a développé une perception plus fine des connaissances utiles. Typiquement, ils mémorisent plus facilement l'association «bébé-cri», qui correspond à une réalité de la vie quotidienne, que «jury-œil», qui n'évoque rien de concret. Leur cerveau serait donc devenu plus efficace dans le tri des informations.

Les seniors mettent généralement plus de temps à répondre aux questions qui leurs sont posées dans les tests cognitifs? Cela s'expliquerait par le fait qu'ils ont accumulé beaucoup de connaissances: le processus de traitement des informations s'en trouve forcément ralenti. Harald Baayen donne l'exemple de deux personnes qui connaissent respectivement 40'000 et 20'000 mots. Celle dont le vocabulaire est le plus large mettra vraisemblablement plus de temps à dire si elle connaît un mot



dans une liste, mais cela ne signifie pas que ses capacités cognitives sont diminuées! Selon Michael Ramscar et Harald Baayen, les moins bons résultats des personnes âgées aux tests cognitifs attesteraient en réalité de la « poursuite d'un processus d'optimisation des performances du cerveau ». « Il est assez logique de dire que le cerveau a besoin de plus de temps pour trier les informations lorsqu'il en a stocké une grande quantité », commente Panteleimon Giannakopoulos, chef du service de psychiatrie générale des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Michael Ramscar et Harald Baayen sont persuadés que certaines compétences sont susceptibles de s'améliorer avec l'âge, par exemple la richesse langagière, la précision des mots et la pondération des idées. « Il y a probablement une confusion à propos du ralentissement cognitif lié à l'âge: ce n'est pas parce que les performances cérébrales sont moins rapides et vives qu'elles perdent en pertinence. » Pour ces linguistes, le lien que l'on fait souvent entre vieillissement et déclin cognitif entraîne un « absurde gaspillage du capital humain », car il conditionne négativement les gens et ne les encourage pas à entretenir leurs capacités.

En fait, les résultats des études doivent être pris avec précaution. Prenons les recherches sur le stress professionnel. Si l'on se focalise sur le critère du maintien en emploi, il est plausible que les personnes encore actives au-delà de 55 ans aient résisté à des conditions de travail difficiles, mais il se peut aussi qu'elles aient été réaffectées à des postes moins pénibles. De plus, un certain nombre d'entre elles peuvent avoir été exclues du marché pour des raisons de santé ou de perte de productivité, après des années de travail dans des conditions ingrates, explique Sophie Le Garrec, sociologue, maître d'enseignement et de recherche à l'Université de Fribourg. « Cette hypothèse semble se confirmer lorsqu'on examine certaines enquêtes portant sur les problèmes de santé en lien avec le travail rencontrés par des seniors avec ou sans emploi. Dans ces enquêtes, les seniors qui sont au chômage, inactifs ou invalides, sont en moyenne en moins bonne santé et ont été particulièrement exposés à de mauvaises conditions de travail au cours de leur carrière. »

APPRENDRE À LÂCHER PRISE

Par ailleurs, l'âge n'est pas un critère défini. « Le fait d'être né à une certaine époque suppose une expérience historique et sociale commune à toute une génération et qui peut expliquer comment, à un moment donné, les membres d'une même cohorte peuvent présenter des caractéristiques similaires les

distinguant d'autres cohortes. » Ce qui vaut pour une génération ne s'applique donc pas nécessairement à la suivante, et encore moins à un individu en particulier », souligne la sociologue.

LE LIEN FAIT ENTRE VIEILLISSEMENT ET DÉCLIN COGNITIF ENTRAÎNE UN ABSURDE GASPILLAGE DU CAPITAL HUMAIN.

D'un côté, il est évident qu'on ne possède plus, à 50 ans, la même énergie que dans sa jeunesse. Certaines choses sont plus difficiles à supporter, typiquement le bruit, l'agitation et le changement de manière générale. D'ailleurs, on se plaint souvent de ne plus récupérer avec autant de facilité d'un effort physique important ou d'une nuit blanche, par exemple. La tolérance envers certains comportements diminue également. Mais de l'autre, on apprend généralement avec l'âge à relativiser et à lâcher prise. On développe une certaine connaissance de ses capacités et de ses limites. En conséquence, certaines situations autrefois insupportables deviennent gérables. La fameuse « crise de la quarantaine » n'est donc pas une fatalité, même si peu de gens échappent toute leur vie à une sérieuse remise en question.

Les recherches en psychologie montrent que jusque vers 45-50 ans, la plupart des gens ambitionnent une ascension sociale et professionnelle. Puis, avec l'avancement en âge, des envies plus profondes se font sentir, philosophiques voire spirituelles, avec parfois un sentiment de manque existentiel. Cette évolution explique pourquoi, contrairement aux personnes plus jeunes, les travailleurs qui ont dépassé la quarantaine ont tendance à se plaindre d'un décalage par rapport à leurs valeurs, plutôt que d'un excès de charge. « Encore dix ans à tirer avant la retraite! » est une phrase qui revient souvent dans les consultations de Catherine Vasey. Ces personnes ont l'impression que



édition française

HR Today
1700 Fribourg
026 419 02 68
<https://www.hrtoday.ch/fr/home>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse spécialisée
Tirage: 1'565
Parution: 6x/année



Page: 8
Surface: 152'093 mm²



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

Ordre: 1094772
N° de thème: 377.116
Référence: 84381398
Couverture Page: 3/3

c'est le dernier moment pour concrétiser leurs rêves, incarner les valeurs qui leur tiennent à cœur et faire fructifier les compétences professionnelles acquises au cours des années. Comme disait le psychanalyste Gustav Jung: «Ce qui était essentiel au matin de notre vie le semble moins dans l'après-midi.»