

Escuela de Ciencias Sociales y Humanidades, UNED, Costa Rica
<https://revistas.uned.ac.cr/index.php/espiga>
ISSN: 1409-4002 • e-ISSN: 2215-454X

Enseignement du français aux personnes de plus de 50 ans dans le Programme Institutionnel pour la Personne Adulte et Adulte Âgée de l'Université du Costa Rica

Amanda Sánchez-Ulate *
<https://orcid.org/0009-0003-9114-4519>

Résumé

Cet article examine l'enseignement du français aux personnes de plus de 50 ans dans le cadre du Programme institutionnel pour la personne adulte et adulte âgée (PIAM) de l'Université du Costa Rica (UCR). Il vise à analyser l'organisation des cours, les stratégies pédagogiques mises en œuvre ainsi que les bénéfices que procure l'apprentissage de la langue chez les apprenants. La méthodologie adoptée est de nature qualitative, fondée sur l'observation directe des cours, l'analyse des données d'inscription et les réflexions des enseignants impliqués dans le processus d'enseignement-apprentissage. Parmi les principaux défis identifiés figurent l'anxiété liée à la performance et le ralentissement du traitement cognitif. Pour y faire face, des stratégies andragogiques ont été mobilisées afin d'optimiser l'expérience des apprenants. Les résultats mettent en évidence des bénéfices cognitifs notables, tels que l'amélioration de la mémoire et de la concentration, mais également des retombées sociales et émotionnelles significatives, comme la réduction de l'isolement et le renforcement de l'estime de soi. Par ailleurs, l'étude souligne l'importance d'une approche gérontagogique, tout en insistant sur la nécessité d'adapter les méthodes d'enseignement aux caractéristiques spécifiques de cette population. Il en ressort que l'enseignement du français à un public adulte et âgé est non seulement possible, mais aussi enrichissant, à condition de recourir à des stratégies didactiques appropriées.

Mots-clés: langue, éducation, vieillissement.

* Diplômée du Master Académique en Littérature Française de l'Université du Costa Rica (UCR). Titulaire d'un Master 1 en Linguistique Appliquée avec une spécialisation en français de l'Université Nationale du Costa Rica. Titulaire d'une licence en Administration Éducative avec une spécialisation en Éducation non formelle de l'UCR. Enseignante dans le Programme Institutionnel pour la Personne Adulte et Adulte Âgée (UCR) et dans le programme de langues de FUNDATEC. Collaboratrice dans les processus de Travaux de Fin d'Études de l'Université d'État à Distance du Costa Rica. Courriel : amanda.sanchez@ucr.ac.cr

Introduction

Grâce aux progrès réalisés dans le domaine de la gérontologie, le concept de *vieillesse en santé* s'est progressivement imposé dans les discours académiques et sociaux. Cette notion vise à sensibiliser la population à l'importance de vivre pleinement les années de la vieillesse, notamment après la retraite, en mettant en œuvre diverses stratégies telles que les activités en plein air, la pratique d'exercices physiques, une alimentation équilibrée, des activités cognitives et sociales, l'acquisition de nouvelles connaissances, ainsi que des pratiques récréatives.

C'est dans cette perspective que s'inscrit le Programme institutionnel pour les personnes adultes et âgées (PIAM) de l'Université du Costa Rica (UCR). Créé en 1986, le PIAM a pour mission d'offrir une gamme variée de cours académiques destinés aux personnes de plus de 50 ans. Ces cours sont conçus en tenant compte des besoins spécifiques de cette population, sur la base des fondements de la gérontologie et de la gérontagogie, ainsi que de la Loi n° 9394 : Convention interaméricaine relative à la protection des droits humains des personnes âgées¹, dans le but de créer des espaces éducatifs dignes, respectueux et adaptés aux étudiantes et étudiants. Celle-ci stipule notamment que :

La personne âgée a le droit à l'éducation dans des conditions d'égalité avec les autres secteurs de la population et sans discrimination, selon les modalités définies par chaque État Partie. Elle a également le droit de participer aux programmes éducatifs existants à tous les niveaux et de partager ses connaissances et son expérience avec toutes les générations...²

Cette disposition met en lumière un principe fondamental dans le domaine de l'éducation : le droit des personnes âgées à accéder à l'éducation dans des conditions d'égalité. Il ne s'agit pas uniquement d'assurer un accès équitable à l'enseignement, mais aussi de promouvoir l'apprentissage tout au long de la vie et la dimension *intergénérationnelle* comme éléments clés d'une société inclusive, équitable et respectueuse des droits humains.

L'offre de cours du PIAM inclut une section dédiée à l'apprentissage des langues, comprenant notamment l'anglais, le français, l'initiation au japonais, au mandarin et au portugais. Ces cours visent à rapprocher les personnes apprenantes d'autres cultures, expériences et visions du monde. Ils leur offrent également des opportunités d'interagir avec des personnes issues de contextes culturels divers, favorisant ainsi l'ouverture d'esprit et l'inclusion. Sur un plan pratique, l'apprentissage d'une langue étrangère facilite les voyages, les échanges culturels et les interactions avec des locuteurs natifs, particulièrement par le biais des technologies numériques, renforçant ainsi le sentiment de connexion mondiale et de participation active dans un monde interconnecté.

La participation des personnes âgées à des programmes éducatifs comme ceux du PIAM leur permet de demeurer actives, tant sur les plans cognitifs que social. L'apprentissage constitue alors un moyen de stimulation intellectuelle tout en favorisant la création de réseaux sociaux solides, ce qui contribue à atténuer

¹ Costa Rica, *Ley n.° 9394, Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores*, 30 septembre 2016, *La Gaceta*, n.° 188, 12 octobre 2016.

² *Ibid.*

l'isolement, souvent associé à cette étape de la vie. L'interaction constante avec d'autres personnes étudiantes, l'échange d'expériences et la possibilité de transmettre des savoirs contribuent à bâtir un environnement d'apprentissage fondé sur le soutien mutuel, permettant ainsi une véritable intégration dans une communauté éducative valorisante et inclusive.

D'un point de vue politique, la promotion de l'apprentissage continu à un âge avancé présente des retombées significatives pour le développement des politiques publiques. Des initiatives comme le PIAM contribuent à transformer les représentations sociales des personnes âgées, souvent perçues comme dépendantes ou passives. En leur offrant les moyens de poursuivre leur formation et de participer activement à la vie sociale, ces programmes renforcent leur rôle en tant qu'acteurs et actrices à part entière de leur communauté. Cette revalorisation améliore leur qualité de vie et contribue à réduire la stigmatisation qu'elles subissent encore trop souvent.

Le présent essai a pour objectif de présenter l'expérience de l'enseignement du français au sein du PIAM, d'exposer les modalités d'organisation des cours, ainsi que de mettre en évidence les principaux défis et réussites rencontrés au cours du processus. Il s'agira également de partager certaines stratégies didactiques ayant conduit à des résultats probants et d'évaluer les progrès accomplis par les apprenants dans leur parcours d'apprentissage linguistique. Cette analyse vise à démontrer et entend démontrer que l'enseignement du français aux personnes âgées représente non seulement une possibilité réaliste, mais s'avère particulièrement bénéfique tant sur le plan cognitif et que social, à condition d'adopter des approches andragogiques et didactiques adaptées à leurs besoins spécifiques.

Cadre théorique

L'apprentissage à l'âge adulte a fait l'objet de nombreuses études, notamment à travers les cadres théoriques de l'andragogie et de la gérontagogie, qui permettent de mieux comprendre comment les personnes âgées acquièrent de nouvelles connaissances. Malcolm Knowles³, théoricien de l'andragogie, soutient que les adultes apprennent plus efficacement lorsque les contenus proposés sont signifiants et en lien direct avec leurs expériences de vie. Contrairement à la pédagogie, centrée sur l'enseignement destiné aux enfants et aux jeunes, l'andragogie met l'accent sur l'autonomie de l'apprenant et sa motivation intrinsèque.

Selon Knowles, les adultes ont besoin d'appliquer immédiatement ce qu'ils apprennent ; c'est pourquoi l'adoption de méthodologies pratiques, contextualisées et orientées vers l'action est essentielle. Dans le cadre du Programme institutionnel pour les personnes adultes et âgées (PIAM), ces principes se traduisent dans la conception des cours de français, qui privilégient des activités ancrées dans les expériences personnelles et les situations réelles des apprenants, favorisant ainsi une appropriation concrète et utile des savoirs dans leur quotidien.

La gérontagogie complète l'andragogie en se concentrant sur les caractéristiques spécifiques de l'apprentissage chez les personnes âgées. Selon Narushima, Liu y

³ Malcolm S. Knowles, *The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy* (New York: Cambridge Books, 1980), 18-19.

Diestelkamp⁴, l'éducation à cette étape permet l'acquisition de nouvelles connaissances, tout en renforçant le bien-être émotionnel et l'estime de soi des apprenants. L'enseignement aux personnes âgées doit tenir compte de leur diversité en termes d'expériences de vie, de niveau d'éducation et de rythmes d'apprentissage. Pour cette raison, dans les cours du PIAM, des méthodologies flexibles ont été mises en place, s'adaptant aux besoins individuels de chaque personne, grâce à la promotion d'un environnement collaboratif où chacun peut avancer à son propre rythme sans se sentir pressé.

La théorie de l'apprentissage social d'Albert Bandura⁵ met en lumière l'influence de l'interaction sociale sur l'acquisition de nouvelles compétences. Selon lui, les individus apprennent en observant et en imitant les comportements de leur entourage – un principe particulièrement pertinent dans le cadre de l'apprentissage en groupe chez les personnes âgées. Dans les cours de français proposés par le PIAM, on a constaté que les apprenants se sentent motivés en observant les progrès de leurs pairs, et que le soutien mutuel renforce leur confiance en eux. L'enseignement de la langue ne se réalise pas de manière isolée, mais s'inscrit dans un environnement où le feedback et la socialisation jouent un rôle clé dans la consolidation des apprentissages.

L'éducation critique, telle que proposée par Paulo Freire⁶, apporte également des éléments fondamentaux à l'apprentissage chez les adultes âgés. Freire soutient que l'éducation doit être ancrée dans la réalité des apprenants et favoriser leur capacité à réfléchir de manière critique et à transformer leur environnement. Dans le cadre du PIAM, cette approche se traduit par l'intégration de récits de vie et d'expériences personnelles dans l'enseignement du français. Le partage d'histoires permet aux apprenants de construire activement leurs savoirs, transformant ainsi l'apprentissage de la langue en un processus porteur de sens, qui dépasse la simple mémorisation des règles grammaticales et du vocabulaire. En outre, cette méthode renforce l'estime de soi des participants en reconnaissant la valeur de leurs expériences et de leurs connaissances antérieures au sein de la classe.

D'un point de vue neuroscientifique, plusieurs études ont démontré que l'apprentissage d'une langue étrangère à l'âge adulte exerce des effets bénéfiques sur la santé cérébrale. Bialystok et al.⁷ ont montré que le bilinguisme contribue à améliorer la plasticité cérébrale et à retarder le déclin cognitif lié au vieillissement. L'apprentissage d'une langue étrangère mobilise des réseaux neuronaux associés à la mémoire, à l'attention et à la résolution de problèmes, ce qui favorise le maintien de l'agilité mentale. Ces auteurs complètent cette idée en soulignant que les personnes bilingues présentent une plus grande efficacité neuronale dans l'exécution de tâches cognitives complexes, ce qui suggère que l'acquisition d'une deuxième langue pourrait agir comme un mécanisme de protection contre les maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer.

⁴ Miya Narushima, Jie Liu y Namrata Diestelkamp, «Lifelong Learning in Active Ageing Discourse: Its Conserving Effect on Well-Being, Health and Vulnerability», *Ageing & Society* 38, n.º 4 (2018): 667.

⁵ Albert Bandura, *Social Learning Theory* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977), 35-37.

⁶ Paulo Freire, *Pedagogía del oprimido*, 30.ª ed. (Madrid: Siglo XXI, 2005), 102.

⁷ Ellen Bialystok, Fergus I. M. Craik y Raymond S. Klein, «Bilingualism, Aging, and Cognitive Control: Evidence from the Simon Task», *Psychology and Aging* 27, n.º 3 (2012): 298.

Sur le plan social, le rapport État de la situation de la personne adulte âgée au Costa Rica⁸ indique que l'un des principaux défis auxquels sont confrontées les personnes âgées réside dans la perception d'être ignorées ou peu valorisées au sein de la société. Ce sentiment d'invisibilité peut nuire à leur bien-être émotionnel et compromettre leur intégration dans la communauté. Dans cette perspective, l'éducation devient un levier essentiel d'autonomisation, en leur offrant des espaces d'expression et de participation active. Les cours de français du PIAM ne se limitent pas à l'acquisition d'une nouvelle langue ; ils favorisent également la socialisation et l'interaction avec autrui, renforçant ainsi le sentiment d'appartenance et de communauté.

L'apprentissage intergénérationnel constitue un autre domaine clé dans l'éducation des adultes âgés. Selon Glendenning⁹, les programmes éducatifs qui encouragent l'interaction entre les générations peuvent générer des bénéfices significatifs tant pour les adultes âgés que pour les jeunes. Ce type d'apprentissage favorise l'échange de savoirs et d'expériences, tout en contribuant à déconstruire les stéréotypes liés au vieillissement. Dans le cadre du PIAM, l'intégration d'activités intergénérationnelles pourrait non seulement renforcer l'enseignement du français, mais également offrir aux apprenants âgés la possibilité d'apprendre aux côtés de personnes plus jeunes et de promouvoir un dialogue enrichissant entre les générations.

En définitive, l'enseignement du français aux adultes âgés se justifie autant d'un point de vue éducatif que social et émotionnel. La combinaison d'approches telles que l'andragogie, la gérontagogie, l'apprentissage social et l'éducation critique permet de concevoir des dispositifs pédagogiques adaptés aux besoins spécifiques de cette population. Les preuves scientifiques des bienfaits cognitifs du bilinguisme, ainsi que les recherches dans le champ de l'éducation des adultes, soutiennent la pertinence de poursuivre le développement de programmes comme le PIAM. Encourager l'apprentissage des langues chez les personnes âgées contribue non seulement à leur épanouissement personnel, mais aussi à la construction d'une société plus inclusive et équitable.

Le défi social : un vieillissement sain et digne

Le processus de vieillissement s'accompagne de changements à la fois physiques, sociaux et cognitifs, incluant des transformations notables au niveau cérébral. Les recherches récentes sur la plasticité cérébrale ont démontré que le cerveau conserve sa capacité d'adaptation et de transformation tout au long de la vie, y compris à un âge avancé. La plasticité cérébrale désigne cette aptitude du cerveau à se réorganiser, à établir de nouvelles connexions neuronales et à compenser les fonctions altérées, notamment en réponse à de nouveaux apprentissages ou à des expériences inédites. Ce concept remet en question l'idée reçue selon laquelle la capacité d'apprentissage significatif déclinerait avec l'âge, et offre ainsi un cadre prometteur pour l'éducation continue des personnes âgées.

⁸ Universidad de Costa Rica, Centro Centroamericano de Población, *II Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica* (San José: Universidad de Costa Rica, 2020), 139.

⁹ Frank Glendenning, *Teaching and Learning in Later Life: Theoretical Implications* (Aldershot, UK: Ashgate, 2000), 43.

Un groupe de chercheurs a publié l'article *Neural correlates of working memory training: Evidence for plasticity in older adults*¹⁰, dans lequel il est expliqué que l'activité cérébrale tend à augmenter à mesure que la charge de la mémoire de travail (WM, pour working memory) s'intensifie, et ce indépendamment de l'âge, jusqu'à atteindre un seuil maximal. Toutefois, les adultes âgés présentent une activité cérébrale plus élevée et atteignent ce seuil avec des charges plus faibles que les jeunes adultes, ce qui pourrait refléter un mécanisme de compensation face à des charges faibles et une altération fonctionnelle sous des charges plus importantes. Ces résultats fournissent de nouvelles preuves de la plasticité fonctionnelle induite par l'entraînement chez les personnes âgées et identifient un indicateur potentiel d'amélioration au niveau neuronal.

Ce type de recherche demeure rare, mais s'avère essentiel, car il modifie la manière dont nous percevons le vieillissement. Historiquement, la majorité des études ont porté sur le déclin physique et cognitif lié à l'âge, contribuant ainsi à une vision souvent réductrice et négative de cette étape de la vie. Or, ces perspectives omettent de considérer les nombreuses possibilités de croissance, d'apprentissage et d'adaptation propres à cette période. Il est donc crucial de promouvoir des travaux mettant en lumière les avantages et opportunités associés à l'âge avancé, tels que la sagesse accumulée, l'expérience de vie et la capacité à faire face à de nouvelles situations.

Dans cette optique, il est fondamental que la société adopte une posture plus ouverte et proactive en faveur d'un vieillissement sain, tout en reconnaissant le potentiel d'apprentissage continu à chaque étape de la vie. Lors de la lecture de ce texte, il convient d'éviter de présumer que le programme d'enseignement du français du PIAM, parce qu'il est destiné aux personnes âgées, est nécessairement plus simple ou moins exigeant que d'autres dispositifs. Il s'agit en réalité d'une approche pédagogique différenciée, spécifiquement conçue pour répondre aux besoins, aux rythmes et aux opportunités propres aux apprenants âgés, à l'instar de ce qui se fait dans d'autres contextes d'enseignement du FLE. L'adaptation n'implique pas une simplification, mais bien une adéquation méthodologique, fondée sur les expériences de vie, les acquis antérieurs et les caractéristiques cognitives de ce public, afin de proposer un environnement d'apprentissage à la fois efficace et porteur de sens.

Chez les personnes âgées, l'acquisition de nouvelles compétences, comme l'apprentissage d'une langue, stimule les régions cérébrales impliquées dans la mémoire, l'attention et la résolution de problèmes. Selon les études en neurosciences, apprendre quelque chose de nouveau – comme le français au PIAM – active non seulement des circuits neuronaux déjà existants, mais peut aussi favoriser la neurogenèse, c'est-à-dire la création de nouveaux neurones. Ce processus revêt une importance particulière, car il contribue au maintien de la flexibilité cognitive et peut retarder le déclin associé à des maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer¹¹.

D'un point de vue éducatif, la théorie de l'andragogie, centrée sur l'enseignement aux adultes, met en évidence l'importance de valoriser la plasticité cérébrale en

¹⁰Alexandru D. Lordan et al., «Neural Correlates of Working Memory Training: Evidence for Plasticity in Older Adults», *NeuroImage* 217 (2020): 142.

¹¹Elkin Navarro Quiroz, Nathalia Arboleda Gutiérrez y Leidy Johana Herrera, «Neurogenésis en cerebro adulto», *Salud Uninorte* 34, n.º 1 (2018).

concevant des activités d'apprentissage à la fois stimulantes, porteuses de sens et alignées sur les intérêts ainsi que sur les expériences antérieures des apprenants âgés. Par ailleurs, il est fondamental de reconnaître que l'apprentissage ne se réduit pas à un processus purement cognitif : il comporte également une dimension sociale et émotionnelle. Les activités en groupe favorisent l'interaction sociale, le soutien mutuel et la motivation, renforçant ainsi les dynamiques d'apprentissage. En somme, la plasticité cérébrale et les théories de l'apprentissage chez les personnes âgées soulignent qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre, et que l'éducation tout au long de la vie constitue un levier puissant pour favoriser un vieillissement en bonne santé.

Méthodologie

Cette étude a été conduite selon une approche qualitative, dans le but de mieux comprendre l'expérience d'enseignement et d'apprentissage du français au sein du Programme institutionnel pour la personne adulte et adulte âgée (PIAM) de l'Université du Costa Rica (UCR). Pour ce faire, diverses méthodes de collecte de données ont été mobilisées, notamment l'observation participante en classe, l'analyse des registres d'inscription et la systématisation des réflexions pédagogiques.

Selon Dumez¹², « La nature même de la recherche qualitative est d'être compréhensive, c'est-à-dire de donner à voir (description, narration) et d'analyser les acteurs pensant, éprouvant, agissant et interagissant ».

L'observation participante a été réalisée dans les cours de français du PIAM et a couvert plusieurs niveaux du programme. Les dynamiques de groupe, les interactions entre les apprenants, les stratégies pédagogiques mises en œuvre ainsi que les réactions des étudiants face aux différentes méthodologies d'enseignement ont fait l'objet d'une analyse approfondie. Une attention particulière a été portée aux défis spécifiques rencontrés par les personnes âgées dans l'apprentissage d'une nouvelle langue, notamment la rétention du vocabulaire, la compréhension orale et l'anxiété liée à la performance.

Par ailleurs, des données ont été collectées concernant le nombre d'inscriptions aux cours de français du PIAM entre 2018 et 2024, ce qui a permis d'identifier certaines tendances en matière de participation et de demande. Cette analyse a contribué à mieux comprendre la croissance du programme ainsi que les effets de la mise en œuvre de l'enseignement à distance à partir de 2020. Le taux de rétention a également été étudié afin d'observer combien d'apprenants ont complété les niveaux successifs. Ce suivi a permis d'évaluer l'impact du programme sur la formation linguistique des personnes âgées, ainsi que leur niveau d'engagement dans le processus d'apprentissage.

Dans le cadre de la méthodologie, les réflexions de l'enseignante responsable du programme de français ont été documentées afin d'analyser les principaux défis et réussites observés dans l'enseignement aux adultes âgés. Les stratégies jugées efficaces ainsi que celles ayant nécessité des ajustements pour optimiser le processus d'apprentissage ont été consignées. En complément, des entretiens informels ont été menés avec les étudiants afin de recueillir leurs motivations, perceptions et

¹² H. Dumez, «Méthodologie de la recherche qualitative» (Paris: Vuibert, 2016), 9.

difficultés dans l'apprentissage du français. Ces échanges ont permis d'identifier leurs attentes et les facteurs influençant leur participation et leur progression dans les cours.

Par ailleurs, les stratégies d'enseignement mises en œuvre dans les cours ont été analysées en fonction de leur impact sur l'acquisition des compétences linguistiques. Les méthodologies évaluées comprenaient notamment l'utilisation de supports visuels et auditifs adaptés, l'intégration d'activités ludiques et l'emploi d'outils numériques dans l'enseignement. L'efficacité des routines structurées, l'importance accordée à la conversation comme axe central de l'apprentissage, ainsi que la combinaison d'activités individuelles et collectives visant à renforcer la confiance des apprenants ont également été examinées. Des outils numériques tels que *Google Forms*, *Wordwall* ou encore des plateformes de *podcast* en langue française ont été explorés, dans le but d'évaluer leur impact sur l'expérience d'apprentissage.

Les données recueillies ont été analysées selon une approche à la fois descriptive et interprétative, afin d'identifier des tendances dans la participation des apprenants, les défis rencontrés dans l'apprentissage et les bénéfices perçus par les étudiants. Cette démarche méthodologique a permis d'obtenir une vision d'ensemble du processus d'enseignement du français dans le cadre du PIAM, et de formuler des recommandations visant à améliorer l'expérience éducative dans ce contexte.

Cours de français dans le PIAM

Les cours sont organisés en huit niveaux, couvrant les quatre compétences linguistiques fondamentales : compréhension et expression, tant orales qu'écrites. À cela s'ajoutent deux niveaux de conversation, l'un destiné aux débutants et l'autre aux apprenants de niveau intermédiaire. Ces cours de conversation peuvent être suivis à plusieurs reprises, selon les besoins ou les souhaits des personnes étudiantes, et ont pour objectif de maintenir un contact régulier avec la langue française.

L'ensemble des huit niveaux permet aux apprenants de progresser du niveau A1 au niveau B1, conformément aux directives Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues¹³. Pour les personnes débutant au premier niveau, aucune connaissance préalable du français n'est requise, ce qui rend l'apprentissage accessible à toute personne intéressée. Chaque niveau comporte des objectifs d'apprentissage clairement définis, servant de repères tant pour l'enseignement que pour l'apprentissage. Bien que les quatre compétences linguistiques soient systématiquement travaillées, une attention particulière est portée à la pratique de l'expression orale, qui constitue l'un des principaux centres d'intérêt des apprenants.

Actuellement, les cours du PIAM suivent le calendrier académique de l'Université du Costa Rica, avec deux sessions par an : de mars à juillet et d'août à décembre. Depuis 2020, une modalité bimodale a été mise en place : certains cours sont dispensés en ligne via la plateforme *Zoom*, tandis que d'autres sont proposés intégralement en présentiel. Chaque étudiant a la possibilité de choisir la modalité qui lui convient le mieux.

¹³ Consejo de Europa, *Marco común europeo de referencia para las lenguas: aprendizaje, enseñanza, evaluación* (Madrid: Instituto Cervantes, 2002).

Le Tableau 1 ci-dessous présente l'évolution des inscriptions aux cours de français au sein du programme.

Tableau 1. Nombre d'étudiants inscrits en français et cours de français offerts entre 2018 et 2024

Année	Période	Quantité des étudiants	Quantité des classes
2018	I période	98	5
	II période	111	5
2019	I période	143	8
	II période	108	5
2020 *	II période	89	5
2021	I période	61	6
	II période	89	7
2022	I période	88	8
	II période	68	6
2023	I période	73	5
	II période	78	5
2024	I période	68	6
	II période	82	6

* Lors de la première période 2020, aucune offre éducative du PIAM n'a été proposée en raison de la pandémie de Covid-19. À partir du second semestre 2020, la modalité virtuelle a été mise en place.

Source : Base de données du PIAM 2018-2024.

Profil des personnes étudiantes

Le profil des participants aux cours de français est varié et reflète un groupe d'apprenants engagés dans leur processus d'apprentissage. La population est constituée d'adultes âgés de plus de 50 ans, avec une concentration notable chez les personnes dans la soixantaine. La majorité est composée de femmes, ce qui correspond aux tendances généralement observées dans les programmes éducatifs destinés aux personnes âgées.

Un grand nombre de ces participants disposent d'une solide formation universitaire, ce qui témoigne d'un niveau d'instruction élevé. Cet acquis éducatif représente un atout majeur dans l'apprentissage d'une nouvelle langue, car il fournit une base favorable au développement des compétences linguistiques. Par ailleurs, il est fréquent que ces apprenants aient déjà été exposés à d'autres langues, ce qui facilite l'apprentissage du français grâce à l'utilisation de stratégies de transfert linguistique. Les voyages internationaux et le contact avec d'autres cultures sont également courants parmi les étudiants, ce qui traduit une curiosité intellectuelle et un désir d'appréhender le monde à travers diverses perspectives culturelles.

Un facteur supplémentaire de motivation pour de nombreux apprenants réside dans la présence de membres de leur famille vivant dans des pays francophones. Avoir des enfants, des petits-enfants ou d'autres proches établis dans des régions francophones constitue un incitatif personnel fort à l'apprentissage de la langue, car cela leur permet de renforcer les liens affectifs, de mieux communiquer avec leurs

proches et de participer plus activement à la vie culturelle de leurs familles à l'étranger.

Stratégies en classe

En ce qui concerne les supports de travail, ceux-ci sont transmis par courriel, et diverses activités pratiques, tant orales qu'écrites, sont réalisées pendant les séances de cours. Afin d'adapter l'apprentissage aux besoins des personnes âgées, des outils technologiques sont mobilisés pour offrir une plus grande flexibilité et accessibilité. Par exemple, les vidéos et enregistrements audio utilisés comportent fréquemment des sous-titres en français, facilitant ainsi la compréhension pour les personnes présentant des difficultés auditives. De plus, certaines plateformes permettent d'ajuster la vitesse de lecture, ce qui favorise une meilleure assimilation de l'information auditive en s'adaptant aux rythmes d'apprentissage individuels.

Les documents écrits sont également adaptés aux besoins spécifiques du groupe : l'utilisation de polices de grande taille permet de faciliter la lecture et de réduire la fatigue visuelle, tandis que l'ajout de couleurs dans les textes et les exercices permet de mettre en évidence les sections clés. Cette conception vise à rendre l'information plus accessible et à guider l'attention des apprenants vers les éléments essentiels, tout en évitant une surcharge visuelle.

Dans ces cours, encourager la confiance à s'exprimer en français constitue un objectif fondamental. Des activités de groupe et des exercices individuels sont combinés afin de renforcer à la fois la confiance en soi et la pratique régulière de la langue. Lors des dynamiques collectives – telles que les tables rondes ou les débats – les étudiants échangent leurs expériences et pratiquent dans des contextes collaboratifs. Ces activités renforcent les compétences en communication orale et consolident la confiance des participants dans leur capacité à s'exprimer en français.

Par ailleurs, les activités individuelles telles que la lecture de textes, l'étude de la grammaire ou la pratique de la prononciation permettent aux apprenants de progresser à leur propre rythme, tout en approfondissant les domaines où un soutien renforcé est nécessaire. Un exemple concret de cette approche est l'utilisation d'enregistrements audio disponibles sur des plateformes telles que *Spotify* ou *YouTube*, permettant aux apprenants d'écouter des podcasts en français et de pratiquer la compréhension orale en dehors de la salle de classe.

Par ailleurs, divers outils technologiques ont été intégrés pour soutenir le processus d'apprentissage. Parmi ceux-ci figurent *Google Forms* pour la réalisation de sondages et d'exercices interactifs, des conjugueurs en ligne pour la pratique des verbes, ainsi que des plateformes comme *Wordwall* et *Genially*, utilisées pour créer des jeux éducatifs facilitant la mémorisation du vocabulaire. Avant l'intégration d'un nouvel outil numérique dans le cadre des cours, un temps est systématiquement consacré en classe à sa présentation et à l'accompagnement des étudiants dans son utilisation, afin de s'assurer que chacun se sente à l'aise avant son incorporation dans les activités régulières.

Un autre outil particulièrement apprécié est la création de groupes *WhatsApp* dans chaque cours. Ces espaces permettent aux apprenants de partager des liens vers des articles, des vidéos ou des ressources jugées utiles ou intéressantes. Ils servent

également de forums d'échange et de soutien, renforçant ainsi le sentiment d'appartenance à une communauté d'apprentissage tout en facilitant l'accès rapide à des matériaux complémentaires aux contenus abordés en classe. Ces adaptations didactiques répondent aux besoins spécifiques des personnes âgées et contribuent à créer un environnement d'apprentissage inclusif et accessible, dans lequel chaque participant peut tirer pleinement parti des outils et ressources mis à sa disposition.

En complément des activités en classe, des exercices à réaliser à domicile sont proposés. Ces tâches ont pour objectif de consolider les apprentissages réalisés en cours et d'encourager un contact régulier avec la langue au-delà du cadre formel. À titre d'exemple, la rédaction de récits de vie ou de narrations peut être proposée afin de travailler l'expression écrite. Ces productions sont ensuite partagées en classe, enrichissant ainsi l'expérience d'apprentissage par l'intégration d'éléments personnels et culturels. Cette approche permet non seulement de développer les compétences linguistiques, mais aussi de favoriser une réflexion sur les expériences individuelles des apprenants et leur lien avec l'apprentissage du français.

Un aspect fondamental de l'approche didactique repose également sur l'intégration des *savoirs* du Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues¹⁴, qui établit des normes claires et des objectifs d'apprentissage à chaque niveau. En suivant ce cadre, les cours sont structurés de manière que les apprenants sachent précisément quelles compétences et aptitudes ils doivent développer à chaque étape. Par exemple, les présentations orales sur des sujets d'intérêt permettent aux étudiants d'explorer des thèmes qui les passionnent ou leur semblent pertinents, tout en pratiquant la recherche, l'organisation des idées et l'expression orale en français.

Parmi les considérations essentielles dans ces espaces éducatifs figure l'instauration de routines constantes en classe, un élément crucial dans l'enseignement aux personnes âgées. À ce stade de la vie, la capacité d'attention est favorisée lorsque les apprenants peuvent anticiper la structure des leçons. Le fait de connaître à l'avance les activités prévues, les modalités de révision, les opportunités de participation et les moments dédiés aux questions crée un environnement d'apprentissage rassurant et structuré.

Ces routines permettent également de limiter les désordres et interruptions pendant les cours, un aspect particulièrement bénéfique pour les personnes utilisant des appareils auditifs. Les bruits inattendus ou excessifs peuvent nuire à leur concentration et compromettre leur compréhension orale. En assurant une structure claire et prévisible, on réduit ces distractions, ce qui contribue à un environnement plus serein et accessible.

Par ailleurs, la mise en place de routines facilite la participation des apprenants les plus timides ou réservés. En se familiarisant avec les dynamiques de cours et les moments d'intervention, ces étudiants gagnent en confiance, car ils savent à quoi s'attendre. Cette anticipation leur procure un sentiment de sécurité propice à une participation active, sans craindre l'imprévu ou l'inconfort des situations incertaines. Contrairement à certains environnements pédagogiques traditionnels, où la variabilité et l'introduction de dynamiques ludiques visent à maintenir l'attention, l'apprentissage chez les adultes âgés repose davantage sur la prévisibilité et la

¹⁴ Consejo de Europa, *Marco común europeo*, 99.

familiarité. Les changements brusques peuvent générer de la confusion ou de la désorientation ; ainsi, une approche pédagogique stable et prévisible contribue à maintenir la concentration et l'engagement des étudiants. Cette régularité favorise également un climat d'apprentissage plus apaisé, réduisant le stress et facilitant une expérience éducative satisfaisante.

Il convient toutefois de souligner que la nécessité de routines ne signifie pas que les leçons doivent être monotones ou dépourvues de dynamisme. Bien au contraire : structure et créativité ne s'excluent pas. Il est tout à fait possible – et souhaitable – de concevoir des cours dynamiques, intégrant des activités variées, des échanges enrichissants et des occasions concrètes d'appliquer les savoirs. L'objectif est de trouver un équilibre entre prévisibilité et innovation, permettant à chaque séance de suivre un canevas familier tout en maintenant l'intérêt et la motivation des apprenants.

Un exemple concret de cette combinaison est l'ordre établi en classe : les séances débutent généralement par la lecture de vocabulaire pertinent lié au thème du jour. Ensuite, la signification des termes est expliquée, accompagnée de réflexions sur les différences culturelles ou d'anecdotes illustratives, ce qui enrichit la compréhension interculturelle. Puis, les personnes étudiantes réalisent des exercices standardisés visant à consolider l'usage du vocabulaire, avant de terminer par un espace de conversation plus libre et collaboratif, où ils peuvent réutiliser les connaissances acquises dans un contexte plus interactif. En général, la conversation est guidée par des questions génératrices.

Cet ordre structuré est particulièrement apprécié par les personnes étudiantes, qui expriment souvent leur reconnaissance pour la prévisibilité des activités. Le fait de savoir à l'avance ce qui les attend leur permet de se sentir plus en confiance : lorsqu'il est temps de prendre la parole, ils disposent déjà d'un ensemble de vocabulaire qu'ils peuvent mobiliser immédiatement. Cette préparation réduit l'appréhension liée à la prise de parole ou à la crainte de se tromper, en leur offrant un sentiment de sécurité propice à l'expression orale. Par ailleurs, le fait de conclure chaque séance par un espace dédié à la conversation leur donne l'occasion de mettre en pratique les compétences nouvellement acquises dans un cadre sécurisant. Cela renforce non seulement leur motivation, mais aussi leur capacité à communiquer en français de manière plus fluide et assurée.

Principaux défis

Le principal défi dans les cours destinées aux adultes âgés réside dans les mythes et stéréotypes entourant leur capacité d'apprentissage. Nombre d'entre eux arrivent avec la conviction que, du fait de leur âge, il leur sera plus difficile d'apprendre une nouvelle langue ou de retenir les notions abordées. Cette perception négative – selon laquelle ils ne pourraient acquérir que des connaissances superficielles – affecte leur motivation et leur estime de soi tout au long du processus d'apprentissage. Le défi ne se limite donc pas à l'amélioration des compétences linguistiques, mais implique également de déconstruire ces idées reçues et de démontrer qu'ils possèdent encore une grande capacité à apprendre.

En outre, les difficultés liées à la mémoire, notamment la mémoire à court terme, peuvent compliquer la rétention du vocabulaire et des structures grammaticales. Pour

y remédier, des stratégies telles que la répétition espacée et l'utilisation de cartes mémoire sont mises en œuvre afin de renforcer les apprentissages de manière progressive. Chaque niveau du programme repose également sur des objectifs généraux clairement définis. Par exemple, un semestre peut être centré sur la capacité à raconter une anecdote du passé, ce qui oriente les apprentissages vers l'usage du passé composé, de l'imparfait et du lexique associé aux voyages, aventures ou incidents. En réduisant la quantité de contenus tout en assurant une cohérence thématique, les étudiants progressent plus efficacement, avec un objectif clair et sans se sentir submergés.

La vitesse de traitement constitue un autre défi fréquent. Certains apprenants traitent l'information plus lentement, ce qui peut générer de la frustration, tant chez eux que chez ceux qui souhaitent progresser à un rythme plus rapide. Pour répondre à cette diversité, le rythme des cours est adapté, et le contenu est repris sous différents axes : oral, lecture et activités ludiques. Bien que certains souhaitent initialement aller plus vite, ils apprécient finalement ce rythme plus modéré, qui leur permet d'intégrer les apprentissages plus durablement. Cela ne signifie pas infantiliser les contenus, mais plutôt veiller à ce qu'ils soient stimulants, tout en utilisant des approches variées pour en faciliter la compréhension.

En outre, l'anxiété liée à la performance constitue un obstacle important. Certains apprenants manifestent des craintes ou des incertitudes face à la possibilité de commettre des erreurs, ce qui freine leur participation active. Pour atténuer cette anxiété, un environnement bienveillant est favorisé, où l'erreur est considérée comme une étape naturelle de l'apprentissage. À titre d'exemple, l'intégration de jeux de rôle en binômes, où l'on privilégie la fluidité plutôt qu'une correction grammaticale stricte, permet aux apprenants de se détendre et de profiter du processus d'apprentissage. Cependant, la tendance à se comparer aux autres persiste. Certains étudiants évaluent leurs progrès en fonction de ceux de leurs camarades, ce qui accroît leur niveau d'angoisse. Pour prévenir cela, une alternance d'activités de groupe et d'exercices individuels est proposée, afin de recentrer l'attention sur les progrès personnels de chacun plutôt que sur la performance comparative.

Enfin, de nombreux étudiants âgés n'ont pas nécessairement l'habitude d'étudier en dehors des cours. Certains considèrent que, puisqu'il s'agit d'un programme destiné à leur tranche d'âge, les exigences seront moindres, et qu'une simple présence en classe suffira. Il est donc essentiel de transformer cette perception et d'encourager le développement d'habitudes d'étude complémentaires. Bien que le rythme du cours soit adapté, l'engagement personnel demeure un élément fondamental pour assurer leur progression dans l'apprentissage du français.

Bénéfices observés

En dépit des défis, le programme de français du PIAM a donné lieu à de nombreuses expériences positives. Les bénéfices sont tangibles, et les résultats observés témoignent d'une évolution significative. Les étudiants qui poursuivent leur parcours d'un semestre à l'autre manifestent une progression constante dans la maîtrise de la langue. Il est particulièrement remarquable de constater que nombre d'entre eux parviennent à communiquer efficacement en français à l'issue de leur formation. Ce succès reflète non seulement l'efficacité du programme, mais aussi l'engagement et les efforts soutenus des participants. Par ailleurs, l'apprentissage

d'une langue à un âge avancé s'avère être un excellent moyen de maintenir l'activité cérébrale et de prévenir le déclin cognitif. À ce sujet, l'un des étudiants a déclaré : « Depuis que j'ai commencé à apprendre le français, j'ai remarqué que ma capacité de concentration s'est améliorée et que maintenant il m'est plus facile de résoudre des problèmes ou de me souvenir des tâches quotidiennes »¹⁵.

L'amélioration de la mémoire constitue un autre avantage fréquemment mentionné par les étudiants âgés. Non seulement ils parviennent à retenir le vocabulaire et les structures grammaticales en français, mais plusieurs signalent également une amélioration de leurs capacités mnésiques de manière générale. Certains affirment, par exemple, qu'ils se rappellent plus aisément les noms de personnes, des événements importants ou des tâches quotidiennes, ce qui leur procure un sentiment accru de confiance et d'autonomie dans leur vie quotidienne.

Ce constat, selon les chercheurs de l'étude de *Lifelong Bilingualism Maintains Neural Efficiency for Cognitive Control in Aging*¹⁶, constitue l'un des principaux avantages de l'apprentissage des langues. Les auteurs soulignent que les personnes bilingues nécessitent une activation cérébrale moindre dans des régions clés du contrôle cognitif – telles que le cortex préfrontal et le cortex cingulaire antérieur – lors de tâches impliquant un changement d'activité, comparativement aux personnes monolingues. Cette efficacité accrue suggère que le bilinguisme pourrait contribuer à compenser la diminution de l'efficacité neuronale associée au vieillissement, en améliorant la rapidité et l'efficacité du traitement cognitif, tout en offrant des effets neuroprotecteurs potentiels pour le cerveau des personnes âgées.

Un autre aspect important mis en lumière dans le *II Informe: Estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica (2020)* concerne la perception qu'ont les personnes âgées des difficultés rencontrées à ce stade de la vie. Lorsqu'on leur a demandé ce qu'elles considéraient comme le plus difficile dans le fait de vieillir, la majorité des hommes ont répondu que « la souffrance de ne pas être écouté ou pris en compte »¹⁷ est l'un des plus grands défis. Cette réponse reflète une réalité souvent négligée : le besoin de reconnaissance et de valorisation au sein de la société. L'apprentissage du français, en offrant un espace d'expression personnelle et d'interaction, contribue à atténuer ce sentiment d'invisibilité. Par la pratique de la langue, les apprenants ont l'opportunité de se faire entendre, de partager leurs expériences et de participer à une communauté qui les valorise. Cela renforce leur estime de soi ainsi que leur sentiment d'appartenance – des éléments essentiels à leur bien-être émotionnel et social.

Un autre aspect particulièrement enrichissant de l'apprentissage du français réside dans la connexion qu'il établit avec d'autres cultures. À travers la langue, les personnes âgées élargissent leur compréhension du monde et tissent des liens avec autrui. Par exemple, une étudiante a raconté que ses cours de français lui ont permis de mieux comprendre son gendre, d'origine française, et de se sentir plus proche de l'éducation que reçoit sa petite-fille, favorisant ainsi une plus grande intégration

¹⁵ Communication personnelle, anonyme, étudiant, 28 juin 2024.

¹⁶ Brian T. Gold, Chobok Kim, Nathan F. Johnson, Richard J. Kryscio y Charles D. Smith, «Lifelong Bilingualism Maintains Neural Efficiency for Cognitive Control in Aging», *Journal of Neuroscience* 33, n.º 2 (9 janvier 2013): 387-396, <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3837-12.2013>

¹⁷ Universidad de Costa Rica, Centro Centroamericano de Población, *II Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica* (San José: Universidad de Costa Rica, 2020), 139.

familiale. Ces connexions culturelles ne se limitent pas au cadre académique : elles se traduisent par des interactions concrètes et significatives dans la vie quotidienne des participants.

L'interaction sociale constitue également un avantage fondamental du programme. L'apprentissage d'une langue offre à ces personnes l'occasion de nouer de nouvelles amitiés et de renforcer les liens sociaux. De nombreux étudiants se rencontrent en classe et organisent ensuite des activités en dehors des cours, telles que des voyages, des concerts ou des sorties au cinéma pour assister à des projections de films francophones. Ce sentiment de communauté est particulièrement précieux à un âge avancé, car l'apprentissage partagé favorise la création de liens solides et contribue à un environnement de soutien et de camaraderie.

Les personnes des niveaux avancés ont tendance à proposer de nouvelles activités pour les semestres suivants, en relevant des défis de plus en plus complexes, ce qui reflète leur confiance en elles et la satisfaction liée aux progrès accomplis. Cette volonté de relever de nouveaux défis témoigne clairement de l'impact positif du programme sur leur développement.

La capacité à parler le français avec fluidité constitue un résultat positif qui démontre le succès de l'approche gérontagogique mise en œuvre dans le cadre du programme. La satisfaction générale des étudiants à l'égard de leurs résultats souligne que l'apprentissage d'une nouvelle langue à un âge avancé n'est pas seulement possible, mais peut également représenter une expérience hautement gratifiante et enrichissante. Bien qu'il n'existe pas encore de recherche formelle à ce sujet, les données recueillies dans la pratique quotidienne du programme suggèrent que cet impact positif est constant. Dans chaque groupe de quinze personnes, au moins douze terminent le semestre avec des résultats satisfaisants et des progrès significatifs dans leur maîtrise de la langue. Cela renforce l'idée qu'une approche adaptée aux besoins spécifiques des personnes âgées favorise la réussite dans l'apprentissage d'une langue étrangère.

Pour répondre aux défis et maximiser l'apprentissage, plusieurs stratégies d'évaluation efficaces ont été mises en place, privilégiant des activités de production plutôt que des évaluations traditionnelles basées sur la mémoire. Cette approche permet aux apprenants d'appliquer activement ce qu'ils ont appris, à travers une utilisation pratique et réelle de la langue. Par ailleurs, l'accompagnement dans l'usage des technologies numériques s'avère essentiel. Les étudiants sont soutenus dans leur familiarisation avec des outils comme Zoom et des plateformes en ligne, ce qui garantit leur pleine participation aux cours virtuels ainsi que l'accès à des ressources complémentaires.

En outre, la connaissance des projets et des objectifs personnels des apprenants permet de personnaliser les stratégies d'enseignement, assurant ainsi la pertinence et la signification du contenu. En comprenant les intérêts et les objectifs individuels, il devient possible de concevoir des activités et des projets alignés sur leurs aspirations, ce qui maintient une motivation élevée et garantit un apprentissage significatif, adapté à leurs besoins spécifiques.

Chaque semestre représente une opportunité d'améliorer les stratégies pédagogiques et d'expérimenter de nouveaux outils en classe. Au fil du temps, diverses activités et

approches ont été testées, certaines n'ayant pas été bien accueillies par les apprenants, comme les présentations de groupe organisées en dehors de la salle de classe. Toutefois, certains outils se sont révélés essentiels dans le processus d'enseignement, tels que les tables rondes et les récits de vie, qui favorisent la participation active et l'échange d'expériences, créant ainsi un environnement d'apprentissage plus dynamique et plus significatif.

Enfin, d'un point de vue andragogique, il est fondamental de maintenir une réflexion constante sur l'efficacité des méthodes utilisées et de rechercher des opportunités d'amélioration continue du programme. Bien que la documentation sur l'enseignement des langues aux adultes âgés soit encore limitée, les expériences menées dans le cadre du PIAM et les données disponibles suggèrent qu'une approche adaptée aux besoins et aux caractéristiques de cette population est hautement efficace. Néanmoins, il reste encore beaucoup à explorer et à partager sur ces expériences. Publier des études et des cas pratiques relatifs à l'apprentissage des langues à l'âge adulte enrichirait non seulement la littérature éducative, mais offrirait également de nouvelles perspectives dans un domaine en plein développement, renforçant ainsi l'importance de l'apprentissage tout au long de la vie.

En outre, il est essentiel de poursuivre activement le démantèlement des mythes et des attitudes discriminatoires associés au vieillissement. Promouvoir une vision positive et réaliste de l'apprentissage tout au long de la vie bénéficie directement aux personnes âgées, qui découvrent ou redécouvrent leurs capacités, et contribue à transformer la perception sociale du vieillissement. En surmontant les barrières cognitives et émotionnelles liées à l'âge, il devient fondamental de créer un environnement éducatif inclusif, qui valorise la diversité des expériences et favorise le respect ainsi que la dignité de toutes les personnes, quel que soit leur âge.

En définitive, le succès de l'apprentissage des langues à un âge avancé ne dépend pas uniquement de l'adaptation des méthodes, mais repose sur une transformation profonde de notre manière de concevoir le vieillissement. Favoriser des espaces éducatifs qui non seulement respectent, mais célèbrent la capacité des personnes âgées à apprendre, constitue un engagement en faveur d'une société plus juste, inclusive et enrichissante pour tous.

Réflexions de l'enseignante

L'expérience accumulée en classe montre que chaque groupe d'apprenants apporte une atmosphère et une dynamique propres, ce qui influence de manière significative le processus d'apprentissage. Selon la théorie de la gérontagogie de Narushima, Liu & Diestelkamp¹⁸, L'enseignement aux personnes âgées doit tenir compte de facteurs tels que l'hétérogénéité des groupes et l'importance d'un environnement fondé sur le soutien mutuel. Dans de nombreux cas, les groupes du PIAM ont fait preuve d'une solidarité remarquable, où les apprenants se soutiennent activement et manifestent un engagement sincère envers l'apprentissage du français. Cette solidarité contribue à créer un climat de soutien émotionnel et motivationnel – des dimensions

¹⁸ Miya Narushima, Jie Liu y Namrata Diestelkamp, «Lifelong Learning in Active Ageing Discourse: Its Conserving Effect on Well-Being, Health and Vulnerability», *Ageing & Society* 38, n.º 4 (2018): 659.

essentielles à la réussite dans l'acquisition d'une langue étrangère, conformément aux principes défendus par Knowles¹⁹ dans sa théorie de l'apprentissage autodirigé.

En ce qui concerne les objectifs et les motivations des apprenants, certaines personnes participantes affichent des objectifs très clairs et s'engagent de manière constante, tant en classe qu'en dehors, pour les atteindre. Leur dévouement témoigne du fait que, même à un âge avancé, la motivation intrinsèque peut constituer un puissant levier de réussite académique, dans la mesure où l'apprentissage de la langue devient un vecteur de développement personnel et un moyen de concrétiser leurs aspirations.

Par ailleurs, un étudiant qui fait preuve d'un engagement exemplaire devient souvent une source d'inspiration pour le reste du groupe, incitant ses pairs à redoubler d'efforts et à rester concentrés sur leurs propres objectifs. Ce phénomène d'admiration et d'imitation s'inscrit pleinement dans la perspective de la théorie de l'apprentissage social de Bandura²⁰, qui souligne l'importance des modèles dans le développement de nouvelles compétences.

Selon Bandura, les individus apprennent en observant les actions et les comportements des autres, et l'efficacité des modèles dépend de facteurs tels que la similarité perçue, la compétence attribuée et la cohérence des comportements observés. Ainsi, la dynamique d'apprentissage s'enrichit lorsque les apprenants adoptent et imitent des comportements qu'ils jugent bénéfiques ou susceptibles de les rapprocher de leurs propres objectifs. Cela démontre que la motivation et l'apprentissage ne sont pas des processus isolés, mais qu'ils s'ancrent dans l'interaction avec l'environnement et les relations interpersonnelles au sein du groupe.

Tout au long de cette expérience, il a été constaté que l'apprentissage des langues à l'âge adulte ne se limite pas à l'acquisition de compétences linguistiques. Il implique également un échange précieux de savoirs et d'expériences de vie. Du point de vue de la gérontagogie, cette approche repose sur un processus d'enseignement non unidirectionnel, mais bien bidirectionnel, fondé sur le respect mutuel et la co-construction des connaissances, comme le propose Glendenning²¹. Chaque cours devient un espace d'apprentissage mutuel, où étudiants et enseignants tirent profit de l'échange de perspectives et de savoirs. Cette interaction ne se limite pas à l'amélioration des compétences en français : elle favorise également le développement de l'empathie et renforce la compréhension intergénérationnelle.

Un aspect fondamental de nos salles de classe réside dans la valorisation du récit de vie, une ressource pédagogique largement étudiée par des auteurs tels que Jarvis²², qui soutiennent que les expériences de vie possèdent un potentiel transformateur dans le cadre de l'éducation des adultes. La narration et le partage d'histoires personnelles permettent non seulement de pratiquer la langue, mais aussi de créer un

¹⁹ Malcolm S. Knowles, *The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy* (New York: Cambridge Books, 1980).

²⁰ Albert Bandura, *Social Learning Theory* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977), 87.

²¹ Frank Glendenning, *Teaching and Learning in Later Life: Theoretical Implications* (Aldershot, UK: Ashgate, 2000), 36.

²² Peter Jarvis, *Learning in Later Life: An Introduction for Educators & Carers* (London: Routledge, 2001), 57-58.

espace de réflexion et d'affirmation de soi. En partageant leurs vécus, les apprenants co-construisent un environnement d'apprentissage plus profond, qui dépasse la simple maîtrise de la grammaire et du vocabulaire. Cette approche narrative enrichit l'atmosphère de la classe et favorise une connexion plus intime entre les individus et la langue, tout en valorisant leurs trajectoires personnelles.

Les récits de vie constituent des témoignages personnels et agissent comme des cadres narratifs qui inscrivent l'éducation dans les contextes culturels et sociaux propres aux apprenants. Selon la théorie critique de l'éducation de Freire²³, il est essentiel d'ancrer l'apprentissage dans la réalité et les contextes vécus par les apprenants, et cette approche répond précisément à cet objectif. Cette perspective intégrée considère les expériences de vie des adultes âgés comme des éléments fondamentaux dans la conception de programmes éducatifs à la fois pertinents et culturellement sensibles, qui ne se limitent pas à l'enseignement d'une langue, mais favorisent également l'expression de soi et le sentiment d'appartenance.

Par ailleurs, l'importance de créer et de consolider des programmes tels que le PIAM est régulièrement soulignée, car encourager l'éducation des adultes âgés peut contribuer à l'élaboration de politiques sociales plus inclusives, reconnaissant le droit des personnes âgées à participer pleinement à tous les aspects de la vie sociale, culturelle et économique. Cette inclusion ne bénéficie pas uniquement aux adultes âgés : elle enrichit également l'ensemble de la société en promouvant une culture du respect mutuel, de la collaboration intergénérationnelle et de la cohésion sociale.

L'une des principales recommandations pour des programmes éducatifs similaires – tels que ceux proposés par AGECO ou par certaines universités publiques au Costa Rica – est d'adapter les méthodologies d'enseignement aux caractéristiques culturelles et sociales des participants. Dans le contexte costaricien, il serait pertinent d'encourager une plus grande participation intergénérationnelle, en reconnaissant que les adultes âgés possèdent un capital d'expériences de vie précieux, susceptible d'enrichir l'enseignement des langues. La création d'espaces où les jeunes générations peuvent partager leurs savoirs avec les aînés favoriserait un apprentissage plus inclusif et socialement intégré, renforçant ainsi la communauté dans son ensemble, au-delà du seul domaine académique.

Par ailleurs, dans la perspective de reproduire ce modèle dans d'autres contextes culturels, il est essentiel de tenir compte des particularités des apprenants en fonction de leur environnement social, économique et culturel. Par exemple, dans les zones rurales ou les contextes vulnérables, les programmes doivent faire preuve d'une plus grande flexibilité, tant sur le plan des horaires que des contenus, afin de garantir une participation sans obstacles supplémentaires. L'adaptation des technologies d'enseignement, telles que les plateformes numériques, est également primordiale. Dans les régions où l'accès aux outils technologiques est limité, il convient de privilégier des méthodes plus traditionnelles – mais tout aussi efficaces – comme l'utilisation de supports imprimés et d'activités pratiques, garantissant ainsi l'accessibilité et l'implication active de toutes les personnes concernées.

Une autre recommandation essentielle serait la mise en place de réseaux de collaboration entre diverses institutions et organisations œuvrant auprès des

²³ Paulo Freire, *Pedagogía del oprimido*, 30.^a ed. (Madrid: Siglo XXI, 2005), 27.

personnes âgées. Bien que des initiatives comme le PIAM au Costa Rica aient démontré des résultats positifs, d'autres expériences à l'échelle internationale peuvent constituer des sources d'inspiration. Une coopération entre universités publiques, ONG et programmes gouvernementaux permettrait d'élargir l'impact de l'éducation destinée aux adultes âgés, en garantissant leur inclusion éducative ainsi que leur développement personnel et collectif.

Enfin, je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers le PIAM pour m'avoir confié ce projet. Cette opportunité m'a permis de redonner du sens à ma vocation d'enseignant, en œuvrant pour une éducation digne, inclusive et respectueuse à l'égard des personnes âgées. Cette expérience a été déterminante pour réaffirmer mon engagement en faveur du développement et de la mise en œuvre de pratiques éducatives répondant aux besoins et aux aspirations de notre population étudiante âgée, tout en m'encourageant à poursuivre ma réflexion sur les moyens d'améliorer et d'enrichir l'enseignement à travers une perspective gérontagogique.

« L'un des privilèges de la vieillesse, c'est d'avoir, outre son âge, tous les âges ».
Victor Hugo

Format de citation auprès d'APA

Sánchez-Ulate, A. (2025). Enseignement du français pour les personnes de plus de 50 ans dans le Programme Institutionnel pour les adultes et personnes âgées de l'Université du Costa Rica. *Revista Espiga*, 24(49), 60-79.

Format de citation auprès Chicago-Deusto

Sánchez-Ulate, Amanda. «Enseignement du français pour les personnes de plus de 50 ans dans le Programme Institutionnel pour les adultes et personnes âgées de l'Université du Costa Rica». *Revista Espiga* 24, n.º 49 (mai 2025): 60-79.

Références

- Bandura, Albert. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977.
- Białystok, Ellen, Fergus I. M. Craik, y Raymond S. Klein. «Bilingualism, Aging, and Cognitive Control: Evidence from the Simon Task». *Psychology and Aging* 19, n.º 2 (2004): 290-303.
- Consejo de Europa. *Marco común europeo de referencia para las lenguas: aprendizaje, enseñanza, evaluación*. Madrid: Instituto Cervantes, 2002.
- Dumez, H. «Méthodologie de la recherche qualitative». Vuibert, 2016.
- Freire, Paulo. *Pedagogía del oprimido*, 30.^a ed. Madrid: Siglo XXI, 2005.
- Glendenning, Frank. *Teaching and Learning in Later Life: Theoretical Implications*. Aldershot, UK: Ashgate, 2000.
- Gold, Brian T., Chobok Kim, Nathan F. Johnson, Richard J. Kryscio y Charles D. Smith. «Lifelong Bilingualism Maintains Neural Efficiency for Cognitive Control in Aging». *Journal of Neuroscience* 33, n.º 2 (9 janvier 2013): 387-396. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3837-12.2013>
- Jordan, Alexandru D., Katherine A. Cooke, Kyle D. Moored, Benjamin Katz, Martin Buschkuehl, Susanne M. Jaeggi, Thad A. Polk, Scott J. Peltier, John Jonides y Patricia A. Reuter-Lorenz. «Neural Correlates of Working Memory Training: Evidence for Plasticity in Older Adults». *NeuroImage* 217 (2020): 116887. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7755422/>
- Jarvis, Peter. *Learning in Later Life: An Introduction for Educators & Carers*. London: Routledge, 2001.
- Knowles, Malcolm S. *The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy*. New York: Cambridge Books, 1980.
- Narushima, Miya, Jie Liu y Namrata Diestelkamp. «Lifelong Learning in Active Ageing Discourse: Its Conserving Effect on Well-Being, Health and Vulnerability». *Ageing & Society* 38, n.º 4 (2018): 651-675.
- Navarro-Quiroz, Elkin, Roberto Navarro-Quiroz, Pierine España-Puccini, Mostapha Ahmad, Anderson Díaz-Pérez, José Luis Villarreal, Lucy Vásquez y Augusto Torres. «Neurogénesis En Cerebro Adulto». *Salud Uninorte* 34, n.º 1 (2018): 144-159.
- Thomas, Cibu y Chris I. Baker. «Teaching an Adult Brain New Tricks: A Critical Review of Evidence for Training-Dependent Structural Plasticity in Humans». *NeuroImage* 73 (2013): 225-236.
- Universidad de Costa Rica. *II Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*. San José: Universidad de Costa Rica, 2020.