

Facebook, nouvel élixir de jeunesse

En multipliant les échanges, les réseaux sociaux contribuent au dynamisme intellectuel des seniors

Le Monde 27-28 fev. 2011

Laure Belot

Paul Thielen est belge, possède un humour très british et attire des amis du monde entier sur Facebook. " J'en ai entre 800 et 900 ", dit-il, ajoutant avec coquetterie que la plupart de ces membres sont venus le chercher. Chaque matin, avec quelques copains du réseau, ce neurobiologiste de 72 ans participe au même rituel. Un premier ami, vers 6 h 30, envoie un message immuable : " Je bois mon café dans une jolie tasse de Limoges. " Un autre répond par un poème. Un troisième, Jacques Mercier, animateur célèbre en Belgique, assène alors sa maxime du jour. Paul Thielen y va parfois de sa petite phrase.

Un jeu de rôle qui réjouit le septuagénaire, incapable de chiffrer ses heures passées sur le réseau social. " Je dors cinq heures par nuit, allume mon ordinateur à 6 heures, et il reste ouvert jusqu'à minuit, explique-t-il. Ma génération a été gâtée. Elle est celle de l'ADN, de la télévision, de l'accompagnement de la naissance et de la mort et... des réseaux sociaux. " Cette dernière révolution lui a permis " de retrouver d'anciens étudiants devenus partenaires, amis et parfois maîtres à penser ". Il suit ainsi avec passion l'agenda d'une jeune députée européenne qui envoie sur le réseau des comptes rendus détaillés de ses missions internationales. Facebook lui permet d'échanger également des moments d'émotion, " comme pour la mort de Jean Ferrat ", événement qui a créé, au sein de son réseau d'amis, " une véritable ferveur ".

Le réseau social mondial comme élixir de jeunesse ? Pourquoi pas, répond le psychiatre Roland Jouvent, auteur du livre *Le Cerveau magicien* (éd. Odile Jacob, 2009). Le recours au réseau social " peut être une clef pour éviter l'appauvrissement, le rétrécissement des échanges qui fait vieillir très vite après le départ à la retraite ", explique-t-il. Selon ce spécialiste des nouvelles technologies, dirigeant le centre émotion à la Pitié-Salpêtrière à Paris, " l'échange entre les individus est beaucoup plus stimulant d'un point de vue neuronal que l'activité solitaire, fût-elle intellectuelle, comme la lecture ou les mots croisés. Et ce, même par technologie interposée, note-t-il. Les réseaux sociaux non seulement soutiennent l'éveil, mais enrichissent sur le plan de la métacognition, qui consiste à savoir prendre en compte plusieurs référentiels à la fois. On est obligé de se mettre à la place de l'autre. "

Facebook, comme les autres communautés virtuelles, présente un autre avantage de taille. Il permet de nouer des liens sans avoir à se déplacer, une action bien plus compliquée avec le grand âge. " Facebook ne dénonce pas la perte de mobilité, la lenteur d'écriture. Il se fait complice de l'image jeune préservée sur le profil ", ajoute, tel un aveu, Paul Thielen.

Le docteur Galit Nimrod, chargée de recherche au centre multidisciplinaire du vieillissement à l'université Ben-Gourion de Beer-Sheva, en Israël, souligne, elle aussi, les bienfaits des échanges sur le Net. Cette scientifique a suivi pendant un an l'activité de 14 des plus importantes communautés en ligne et a publié ses résultats dans la revue britannique *The*

Gerontologist, en novembre 2009. Il en ressort que ces communautés " peuvent apporter un soutien social, contribuer à l'auto-préservation et servir à la découverte de soi et de sa propre évolution ", contribuant ainsi " au bien-être des personnes âgées ".

Une conclusion scientifique que ne renierait pas Nicole Baudet qui porte haut ses 72 ans et demi. Cheveux teints en rouge, cette professeur de slam auprès d'enfants de CP à Saint-Denis est " accro à Facebook " depuis juillet 2010, au point d'y passer entre 3 et 5 heures par jour, " souvent jusqu'à une heure du matin ", précise-t-elle. Son mari se dit dépassé. Dans cet espace devenu " un véritable lieu de vie ", elle raconte ses joies, ses peines et ses souvenirs. " J'ai mis les photos de ma mère, de mon père qui fut prisonnier de guerre et de mes quatre enfants ". Une façon d'ancrer les fondamentaux familiaux et de les faire partager à ses descendants. " Ce sont mes petits-enfants qui m'ont poussée à aller sur le réseau ", avoue-t-elle.

Combien sont-ils, ces septuagénaires qui se sont emparés d'un réseau qui n'avait pas été imaginé pour eux ? Difficile d'obtenir des informations par Facebook, aussi peu communicant que Google à ses débuts. Tout juste sait-on, selon Richard Allan, directeur des affaires publiques pour l'Europe, que les plus de 35 ans " représentent la catégorie qui connaît la plus grande croissance ". Selon l'observatoire des usages Internet de Médiamétrie, 6,5 % des plus de 65 ans en France (soit 700 000 personnes) avaient un compte Facebook en décembre 2010, une proportion qui a doublé en un an. Cette tendance se retrouve aux Etats-Unis où 4 % des plus de 74 ans étaient membres d'un réseau social en 2008. Cette proportion a quadruplé en 2010.

A l'heure des foyers éclatés ou recomposés, ces retraités branchés reprennent par Facebook une place dans un jeu familial parfois complexe, sans avoir la pesante impression d'imposer un coup de fil. " Cela me permet de rester en contact avec mes neuf petits-enfants, qui ne me téléphonent jamais, de connaître leurs amis, de voir les photos de leurs sorties sans m'immiscer dans leur vie ", reconnaît Monique Litvinoff, 73 ans.

Mais la présence familiale de ces seniors n'est pas seulement passive. Danielle Bertrand, 70 ans, admet que " Facebook - lui - permet de tenir un rôle qu'il n'est plus trop possible de jouer avec l'éloignement ". Cette agrégée d'histoire basée à Nîmes, qui ne voit que rarement ses petits-enfants et neveux, a ainsi des contacts quasi hebdomadaires " par l'intermédiaire de leurs murs - les pages personnelles sur le profil Facebook - . J'ai l'impression de mieux les comprendre ". Ces échanges peuvent être également l'occasion de distiller en douceur des conseils d'aînés. " Mon petit-fils affichait sans limite sa vie personnelle, son amour pour une fille, puis sa rupture. Je lui ai dit que cela ne se faisait pas. Il a arrêté depuis. " Un rôle d'autant plus intéressant que ce petit-fils a invité sa grand-mère à le rejoindre sur Facebook... mais pas sa mère, qui n'a donc pas accès à cette part d'intimité.