

Symposium N°5

***Au-delà de l'âge chronologique: Une approche
psychosociale du fonctionnement physique lors
de l'avancée en âge***

(Coord. : Yannick Stephan & Aïna Chalabaev)

Au-delà de l'âge chronologique: Une approche psychosociale du fonctionnement physique lors de l'avancée en âge

Yannick Stephan¹ & Aina Chalabaev²

¹ EA 4556 « Dynamique des Capacités Humaines et des Conduites de Santé », Univ. Montpellier

² EA 3742 « Sport et Environnement Social », Univ. Grenoble Alpes

yannick.stephan@univ-montpl.fr

aina.chalabaev@ujf-grenoble.fr

Le déclin du fonctionnement physique observé lors de l'avancée en âge, illustré notamment par un ralentissement de la vitesse de marche ou une augmentation du risque de chute, est traditionnellement attribué à l'âge chronologique et aux modifications biologiques qui lui sont associées. Cependant, une littérature croissante suggère que cette évolution est aussi le fruit de l'intervention de facteurs psychosociaux (Levy, 2009). En particulier, les perceptions et croyances stéréotypiques des individus à l'égard de leur âge et du processus de vieillissement sont susceptibles d'agir sur les trajectoires de santé, de fonctionnement cognitif, et les risques de mortalité, indépendamment de l'âge réel (Kotter-Grühn, Kleinspehn-Ammerlahn, Gerstorff, & Smith, 2009; Levy, 2009 ; Stephan, Caudroit, Jaconelli, & Terracciano, 2014 ; Stephan, Sutin, Caudroit, & Terracciano, in press). Ce symposium s'inscrit dans la lignée de ces travaux, et propose une approche psychosociale du fonctionnement physique lors de l'avancée en âge. Plus particulièrement, les recherches présentées questionnent les relations réciproques existant entre les perceptions du vieillissement et des indicateurs du fonctionnement physique chez des personnes âgées. Dans un premier temps, et à partir de deux échantillons nord-américains indépendants ayant chacun fait l'objet d'un suivi longitudinal en deux vagues, Stephan, Sutin et Terracciano visent à établir une relation entre l'âge subjectif, i.e. l'âge ressenti par les individus, et l'évolution de la vitesse de marche. Chalabaev et al. évoqueront ensuite les effets *in situ* des stéréotypes, en étudiant comment leur simple présence en situation évaluative peut affecter certains facteurs cognitifs du risque de chute. Sur la base de trois études, Clément-Guillot et ses collaborateurs ont pour objectif de tester si l'adoption d'un style de vie actif par un senior peut remettre en cause le stéréotype traditionnel négatif associé aux seniors. Enfin, l'étude expérimentale de Jaconelli et ses collègues vise à tester si l'âge subjectif est susceptible de varier en fonction de la participation à une tâche physique ou cognitive.

Communications du symposium

Stephan, Y., Sutin, A. R., & Terracciano, A. « Se sentir plus jeune, marcher plus vite » : Etude des relations entre l'âge subjectif et l'évolution de la vitesse de marche lors de l'avancée en âge

Chalabaev, A., Stephan, Y., & Echeverria, P. « Je pense à mon grand âge donc je suis susceptible de tomber » : L'influence des stéréotypes sur des facteurs du risque de chute

Clément-Guillot, C., Forestier, C., Radel, R., & Chalabaev, A. L'activité physique permet-elle aux seniors de se distancier du stéréotype traditionnel qu'on leur associe ?

Jaconelli, A., Kotter-Grühn, D., Weiss, D., Chalabaev, A., Sarrazin, P., & Stephan, Y. L'induction expérimentale d'une tendance au rajeunissement chez les personnes âgées dépend-elle du domaine physique vs. cognitif ?

Références

Kotter-Grühn, D., Kleinspehn-Ammerlahn, A., Gerstorff, D., & Smith, J. (2009). Self-perceptions of aging predict mortality and change with approaching death: 16-year longitudinal results from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging, 24*, 654–667.

Levy, B. R. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science, 18*, 332-336.

Stephan, Y., Caudroit, J., Jaconelli, A., & Terracciano, A. (2014). Subjective age and cognitive functioning: A 10-year prospective study. *American Journal of Geriatric Psychiatry, 22*, 1180-7.

Stephan, Y., Sutin, A.R., Caudroit, J., & Terracciano, A. (in press). Subjective age and changes in memory in older adults. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*.

« Se sentir plus jeune, marcher plus vite » : Etude des relations entre l'âge subjectif et l'évolution de la vitesse de marche lors de l'avancée en âge

Yannick Stephan¹, Angelina R. Sutin² & Antonio Terracciano²

¹Laboratoire "Dynamique des Capacités Humaines et des Conduites de Santé" (EA 4556)
Université de Montpellier

²College of Medicine, Florida State University, USA
yannick.stephan@univ-montpl.fr

Introduction

Les paramètres de marche sont considérés comme étant des indicateurs particulièrement pertinents de l'état de santé général des individus lors de l'avancée en âge. Parmi de nombreuses conséquences, un ralentissement de la marche prédit une augmentation des risques de chute, de limitations fonctionnelles, de déclin cognitif, et de mortalité (Abellan Van Kan et al., 2009). La majeure partie des travaux se réfère à l'âge chronologique pour décrire, analyser, et expliquer l'évolution de la vitesse de marche lors du processus de vieillissement. A ce jour, aucune étude n'a envisagé la possibilité que cette évolution puisse être une signature motrice de l'âge subjectif, i.e. l'âge ressenti par les individus. Une littérature croissante témoigne des implications de cette dimension pour le fonctionnement global de l'individu, y compris les risques de mortalité (Kotter-Grühn, Kleinspehn-Ammerlahn, Gerstorf, & Smith, 2009). En particulier, l'âge subjectif est associé à de nombreux processus guidant l'évolution de la vitesse de marche. Ainsi, la tendance à se sentir plus jeune que son âge, i.e. le biais de rajeunissement, contribue à l'adoption d'un style de vie actif (Stephan, Caudroit, Jaconelli, & Terracciano, 2014), au maintien de l'état de santé physique et mental (Demakakos, Gjonca, & Nazroo, 2007; Stephan, Sutin, Caudroit, & Terracciano, in press), des fonctions cognitives et biologiques (Stephan, Sutin, & Terracciano, 2015a; Stephan et al., 2014, in press), qui sont des facteurs modérant le ralentissement de la marche aux âges avancés (e.g. Tolea et al., 2010). Ainsi, sur la base de deux échantillons de personnes âgées, nous avons testé l'hypothèse selon laquelle le biais de rajeunissement contribue à une réduction du déclin de la vitesse de marche lors de l'avancée en âge. Complémentairement, cette étude a testé l'hypothèse d'une association entre le biais de rajeunissement et la réduction du risque de vitesse de marche inférieure à 0.6m/s, correspondant à la valeur seuil de fragilité en deçà de laquelle les risques de chutes, d'hospitalisation et de mortalité sont les plus élevés (e.g. Studenski et al., 2003).

Méthode

Les participants étaient issus de deux échantillons nord-américains indépendants ayant chacun fait l'objet d'un suivi longitudinal en deux vagues. Le premier échantillon (Echantillon 1) était constitué de 3270 individus (57% de femmes; âge moyen= 76.32, Ecart-type= 7.26, Etendue= 65-102 ans) suivis sur 2 ans. Le deuxième échantillon (Echantillon 2) était composé de 2023 participants (58% de femmes; âge moyen= 73.12; Ecart-type= 5.86; étendue= 65-96 ans) suivis sur un laps de temps de 4 ans. L'âge subjectif était évalué dans les deux échantillons à l'aide d'un item demandant aux participants de reporter l'âge ressenti, en années. Le biais d'âge subjectif était calculé en soustrayant cet âge ressenti de l'âge chronologique, la différence étant divisée par l'âge chronologique. La vitesse de marche était évaluée en mètres/secondes aux deux vagues à l'aide d'une épreuve de marche à vitesse préférentielle de 3m (échantillon 1) et de 2.5m (échantillon 2). Dans chaque échantillon, les variables sociodémographiques, les symptômes dépressifs, la pratique d'une activité physique, le nombre de pathologies, le fonctionnement cognitif, l'indice de masse corporel (IMC), et la consommation de tabac étaient inclus en covariants.

Résultats

Dans les deux échantillons, des analyses en régression multiple révèlent que le biais de rajeunissement est associé à une réduction du déclin de la vitesse de marche au cours du temps (Echantillon 1: $\beta = .04$, $p < .01$, Echantillon 2: $\beta = .07$, $p < .001$) indépendamment des variables

démographiques et de la vitesse initiale. Ces associations sont expliquées principalement par la pratique fréquente d'une activité physique, un nombre réduit de pathologie, et un risque plus faible de dépression, et à un niveau moindre par un risque réduit de surpoids et un fonctionnement cognitif préservé. De plus, des analyses par régression logistique mettent en évidence une relation entre le biais de rajeunissement initial et la réduction du risque de vitesse de marche inférieure à 0.6 m/s deux ans (Echantillon 1, OR= 1.14, 95% CI: 1.00-1.29, $p < .05$) et quatre ans plus tard (Echantillon 2 : OR= 1.20, 95% CI: 1.03-1.40, $p < .05$), indépendamment des variables démographiques.

Conclusion

Cette étude est la première à mettre en évidence une relation entre l'âge subjectif et l'évolution de la vitesse de marche dans une population de personnes âgées. Plus précisément, les résultats confirment l'hypothèse selon laquelle le biais de rajeunissement est associé à une modération du déclin de la vitesse de marche. De plus, les analyses complémentaires révèlent que le biais de rajeunissement est associé à une réduction du risque de fragilité au cours du temps, opérationnalisée par la valeur seuil de vitesse de marche inférieure à 0.6 m/s. De plus, ces relations sont observées dans le cadre de deux suivis respectivement de 2 et 4 ans, et indépendamment de l'âge chronologique. L'adoption d'un style de vie actif, la réduction des risques de pathologie et de symptômes dépressifs liés à la tendance à se sentir plus jeune que son âge sont susceptibles d'expliquer en partie sa contribution sur la vitesse de marche. De plus, l'âge subjectif est un marqueur du fonctionnement de certains systèmes biologiques, tels que les systèmes respiratoire et musculaires (Stephan, Sutin, & Terracciano, 2015b), qui peuvent impacter le fonctionnement physique et la mobilité au cours du temps. Au-delà de sa relation avec l'âge chronologique, l'évolution de la vitesse de marche reflète en partie la tendance à se sentir plus jeune ou plus âgé que son âge réel.

Références

- Abellan van Kan, G., Rolland, Y., Andrieu, S., Bauer, J., Beauchet, O., Bonnefoy, M. et al. (2009). Gait speed at usual pace as a predictor of adverse outcomes in community-dwelling older people: an International Academy on Nutrition and Aging (IANA) Task Force. *The Journal of Nutrition Health and Aging*, 13, 881-889.
- Demakakos, P., Gjonca, E., & Nazroo, J. (2007). Age identity, age perceptions, and health: Evidence from the English Longitudinal Study of Ageing. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1114, 279-287.
- Kotter-Grühn, D., Kleinspehn-Ammerlahn, A., Gerstorf, D., & Smith, J. (2009). Self-perceptions of aging predict mortality and change with approaching death: 16-year longitudinal results from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging*, 24, 654-667.
- Stephan, Y., Caudroit, J., Jaconelli, A., & Terracciano, A. (2014). Subjective age and cognitive functioning: A 10-year prospective study. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 22, 1180-1187.
- Stephan, Y., Sutin, A.R., & Terracciano, A. (2015a). Younger subjective age is associated with lower C-reactive protein among older adults. *Brain, Behavior and Immunity*, 43, 33-36.
- Stephan, Y., Sutin, A.R., & Terracciano, A. (2015b). How old do you feel? The role of age discrimination and biological aging in subjective age. *PloS One*, 10(3), e0119293. .
- Stephan, Y., Sutin, A.R., Caudroit, J., & Terracciano, A. (in press). Subjective age and changes in memory in older adults. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*.
- Studenski, S., Perera, S., Wallace, D., Chandler, J.M., Duncan, P.W., Rooney, E., et al. (2003). Physical performance measures in the clinical setting. *The American Geriatric Soc*, 51, 314-22.
- Tolea, M. I., Costa, P. T., Terracciano, A., Griswold, M., Simonsick, E. M., Najjar, S. S. et al. (2010). Sex-specific correlates of walking speed in a wide age-ranged population. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65, 174-184.

« Je pense à mon grand âge donc je suis susceptible de tomber » : L'influence des stéréotypes sur des facteurs de risque de chute

Aïna Chalabaev¹, Yannick Stephan² & Patxi Echeverria³

¹ EA 3742 « Sport et Environnement Social », Univ. Grenoble Alpes

² EA 4556 « Dynamique des Capacités Humaines et des Conduites de Santé », Univ. Montpellier

³ EA 3941 « Centre de Recherches sur le Sport et le Mouvement », Univ. Paris Ouest

aina.chalabaev@ujf-grenoble.fr

Introduction

Un nombre croissant de recherches remet en question l'idée conventionnelle selon laquelle le processus de vieillissement s'explique exclusivement par un déclin physiologique inévitable (Levy, 2009). L'approche psychosociale considère que les stéréotypes liés à l'âge (i.e., les croyances générales sur les personnes âgées) peuvent également affecter la santé de façon significative. Par exemple, des études rapportent que les personnes âgées qui ont des stéréotypes négatifs ont davantage de difficultés à récupérer d'une incapacité que les personnes qui ont des stéréotypes positifs (Levy, Slade, Murphy, & Gill, 2012). Cette influence des stéréotypes est souvent expliquée par leur intériorisation dans les perceptions de soi, qui affectent sur le long terme les comportements de santé (Levy, 2009). Cependant, une influence « *ici et maintenant* » des stéréotypes est également possible. Lorsque l'individu se trouve dans une situation qui met en avant son identité sociale (e.g., son appartenance à la catégorie des personnes âgées), l'activation des stéréotypes qui y sont associés peut être anxiogène pour l'individu, et perturber ainsi son fonctionnement physique ou cognitif (e.g., Lamont, Swift, & Abrams, 2015). L'objectif de cette étude est d'examiner si ce phénomène de *menace du stéréotype* (Steele, 1997) peut affecter un facteur cognitif important du risque de chute : le vagabondage d'esprit ou attention soutenue, c'est-à-dire la tendance de l'individu à avoir l'esprit « ailleurs », ou à ne pas focaliser son attention sur la tâche demandée (Langner & Eickhoff, 2013). En effet, des études récentes indiquent que les capacités d'attention soutenue sont reliées négativement au risque de chute (Nagamatsu, Kam, Liu-Ambrose, Chan, & Handy, 2013). La présente étude vise à examiner si l'activation de stéréotypes négatifs à propos des capacités cognitives des personnes âgées peut conduire à une augmentation de leur vagabondage d'esprit.

Méthode

Vingt personnes âgées (16 femmes et 4 hommes, $M_{\text{age}} = 78.2$ ans, $ET = 6.45$) résidant en maison de retraite ont participé à cette étude. Elles ont été soumises aux deux conditions expérimentales de façon successive. Dans la condition d'activation des stéréotypes, il leur était dit que l'objectif de la tâche était d'investiguer les différences de performance en fonction de l'âge, et que leur performance serait comparée à celle de jeunes adultes ayant entre 18 et 30 ans. Dans la condition contrôle, il leur était indiqué que l'objectif de la tâche était d'étudier les différences de performance parmi les personnes âgées, et que leur performance serait comparée à celle de personnes ayant plus de 65 ans. L'ordre des conditions expérimentales a été contre-balançé entre les participants. Suite à chacune de ces consignes, les participants effectuaient une tâche mesurant leur attention soutenue (Sustained Attention to Response Task, Robertson, Manly, Andrade, Baddeley, & Yiend, 1997). Il s'agit d'une tâche de GO/NOGO dans laquelle des chiffres apparaissent chaque seconde sur l'écran d'un ordinateur. Les participants doivent répondre en pressant une touche du clavier à chaque fois qu'un chiffre apparaît (stimuli GO), sauf s'il s'agit du chiffre 3 (stimulus NOGO). Cette tâche permet de mesurer différents degrés d'attention soutenue (Cheyne, Solman, Carriere, & Smilek, 2009) : les fluctuations attentionnelles au cours de la tâche (coef. variation $\frac{ET_{\text{temps rép.}}}{M_{\text{temps rép.}}}$), les réponses automatiques (temps de réponse < 100ms), et l'absence de réponses lorsqu'un stimulus GO apparaît (omissions).

Résultats

Des tests *t* de Student sur groupes appariés ont été réalisés sur les différents indicateurs d'attention soutenue, après avoir vérifié l'absence d'effet d'ordre des conditions expérimentales. Les résultats indiquent un effet marginal de l'induction des stéréotypes sur le coefficient de variation des temps de réponse, $t(19) = 1.85$, $p = .08$. Autrement dit, les personnes âgées ont eu tendance à avoir une attention plus fluctuante au cours de la tâche lorsqu'ils pensaient que leurs performances seraient comparées à celles de jeunes adultes, par rapport à la condition où il leur était dit que leurs performances seraient comparées à celles d'autres personnes âgées. Les résultats indiquent également des effets significatifs sur le nombre de réponses automatiques, $t(19) = 2.33$, $p = .03$, et le nombre d'omissions, $t(19) = 2.45$, $p = .02$. Plus précisément, les participants ont répondu de façon plus automatique et ont davantage omis de répondre lorsqu'ils pensaient être comparés à des adultes plus jeunes.

Discussion

Les résultats confirment que l'attention soutenue ou vagabondage d'esprit peut être affectée par le phénomène de menace du stéréotype. Dans une situation où l'identité sociale liée à l'âge était mise en avant, les participants ont eu une attention soutenue plus faible que lorsque cette identité était moins mise en avant. En accord avec la théorie de la menace du stéréotype, cette diminution des performances attentionnelles peut être due au caractère anxiogène que la comparaison avec des individus plus jeunes peut représenter. Cette situation peut être en effet dévalorisante pour les personnes âgées qui sont visées par des stéréotypes négatifs quant à leur capacités cognitives. Dans leur ensemble, cette étude apporte un soutien aux effets *in situ* des stéréotypes et à l'idée que les performances des personnes âgées s'expliquent en partie par le contexte social dans lequel elles se trouvent. En d'autres termes, il semble qu'en complément du déclin physiologique lié au vieillissement, les stéréotypes peuvent contribuer à créer leur propre réalité. Etant donné que l'attention soutenue est un facteur de risque de chute, il semble important de mieux comprendre dans quelle mesure le contexte dans lequel les personnes âgées évoluent peut favoriser ou réduire ce risque.

Références

- Cheyne, A. J., Solman, G. J. F., Carriere, J. S. A., & Smilek, D. (2009). Anatomy of an error: A bidirectional state model of task engagement/disengagement and attention-related errors. *Cognition*, 111, 98-113.
- Lamont, R. A., Swift, H. J., & Abrams, D. (2015). A review and meta-analysis of age-based stereotype threat: Negative stereotypes, not facts, do the damage. *Psychology and aging*, 30, 180-193.
- Langner, R., & Eickhoff, S. B. (2013). Sustaining attention to simple tasks: A meta-analytic review of the neural mechanisms of vigilant attention. *Psychological Bulletin*, 139, 870-900.
- Levy, B. R. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 332-336.
- Levy, B. R., Slade, M. D., Murphy, T. E., & Gill, T. M. (2012). Association between positive age stereotypes and recovery from disability in older persons. *JAMA*, 308, 1972-1973.
- Nagamatsu, L. S., Kam, J. W. Y., Liu-Ambrose, T., Chan, A., & Handy, T. C. (2013). Mind - wandering and falls risk in older adults. *Psychology and Aging*, 28, 685 - 691.
- Robertson, I. H., Manly, T., Andrade, J., Baddeley, B. T., & Yiend, J. (1997). "Oops!": Performance correlates of everyday attentional failures in traumatic brain injured and normal subjects. *Neuropsychologia*, 35, 747-758.
- Steele, C. M. (1997). A threat in the air: How stereotypes shape intellectual identity and performance. *American Psychologist*, 52, 613-629.

L'activité physique permet-elle aux seniors de se distancier du stéréotype traditionnel qu'on leur associe ?

Corentin Clément-Guillotin¹, Cyril Forestier¹, Rémi Radel¹, Aïna Chalabaev²

¹ Laboratoire « Motricité Humaine, Education, Sport, Santé » (LAMHESS, EA 6312),
Université Nice Sophia Antipolis

² Laboratoire « Sport et Environnement Social » (SENS, EA 3742),
Université Joseph Fourier Grenoble
corentin.clementguillotin@yahoo.fr

Introduction

Les bienfaits de l'activité physique pour la santé des seniors ont très largement été identifiés sur un plan individuel physique et psychologique (Chodzko-Zajko, Schwingel, & Park, 2009). Au niveau social, les effets de l'activité physique pour cette population sont encore peu étudiés. Nous avons alors examiné si être actif physiquement chez un senior peut remettre en cause le stéréotype traditionnel négatif associé aux seniors. En effet, les seniors sont souvent jugés en termes négatifs (Ng, Allore, Trentalange, Monin, & Levy, 2015). Perçus en particulier comme un groupe de bas statut social, les seniors sont stéréotypés comme chaleureux mais peu compétents de manière consistante à travers les cultures et contextes (Cuddy, Fiske, & Glick, 2008). Une discrimination est alors régulièrement observée dans plusieurs domaines sociaux comme le monde médical, où cette population est souvent mal considérée dans les interactions praticien-patient (Pasupathi & Löckenhoff, 2002), ou le monde du travail où les seniors ont des difficultés à trouver un emploi (McCann & Giles, 2002). Il est par conséquent crucial d'identifier des stratégies qui pourraient aider les seniors à faire face à ces pratiques discriminatoires. En nous appuyant sur les cadres théoriques du *Stereotype Content Model* et du *Behaviors from Intergroup Affect and Stereotypes Map* (Cuddy et al., 2008), deux études expérimentales ont été réalisées pour questionner, dans un contexte général et dans un contexte professionnel, si le contenu du stéréotype traditionnel associé aux seniors (Chaleur haute/Compétence basse) pouvait être modifié positivement (i.e., Chaleur haute/Compétence haute) lorsque le groupe des seniors est décrit comme actif physiquement. Dans une troisième étude, nous avons interrogé si des seniors réellement actifs physiquement percevaient et endossaient différemment le contenu du stéréotype, en comparaison de seniors sédentaires.

Méthode

Etude 1. Nous avons comparé comment 94 participants (*M*âge = 24.48 ans, *ET* = 7.15 ans) jugeaient un des trois groupes (i.e., les seniors, les seniors actifs physiquement, et les seniors actifs socialement) au niveau des variables suivantes : statut et compétence perçus, jugements de chaleur et compétence, et réactions émotionnelles et comportementales.

Etude 2. Les participants étaient des employés de l'Université de Nice Sophia Antipolis et Toulon, membres du personnel BIATSS (Bibliothèques, ingénieurs, administratifs, techniciens, de service et de santé) (*M*âge = 42.2 ans, *ET* = 12.3 ans, *N* = 100). Ils lisaient une description d'un collègue hypothétique présenté différemment selon la condition: cible contrôle, cible exercice solitaire, cible exercice social, cible vie active, et cible active socialement. Ils évaluaient ensuite la cible sur des items mesurant la chaleur et la compétence perçus.

Etude 3a. Trois groupes de quatre-vingts personnes, distinguées selon leur tranche d'âge, (*M*âge = 60.64 ans ; *M*âge = 71.05 ans ; *M*âge = 80.41 ans) ont été interrogés sur leur propre perception de chaleur et de compétence. La moitié de ces participants étaient actifs physiquement, tandis que l'autre moitié des participants étaient faiblement actifs.

Etude 3b. Trois groupes de quatre-vingt personnes ($M\grave{a}ge = 61$ ans ; $M\grave{a}ge = 70.04$ ans ; $M\grave{a}ge = 81.47$) ont été interrogés sur la perception de chaleur et de compétence qu'ils avaient de leur groupe d'âge respectif (i.e., le groupe des 55-64 ans, le groupe des 65-74 ans, et le groupe des 75 ans et plus). La moitié de ces participants étaient actifs physiquement, tandis que l'autre moitié des participants étaient faiblement actifs.

Résultats

Etude 1. Les résultats ont montré que le groupe des seniors actifs physiquement était associé avec un statut social et une compétence plus élevée. Le groupe des seniors actifs physiquement était en particulier perçu comme un groupe admiré suscitant à la fois des comportements d'aide et d'association à son encontre.

Etude 2. Les cibles décrites comme actives physiquement et/ou actives socialement étaient perçues comme plus compétentes que la cible contrôle.

Etude 3a. Quel que soit le groupe d'âge, les participants actifs physiquement se percevaient comme plus compétents que les participants faiblement actifs physiquement. Aucune différence n'était constatée entre ces deux groupes au niveau de leurs jugements de chaleur.

Etude 3b. Quel que soit le groupe d'âge jugé, les participants actifs physiquement percevaient le groupe d'âge auquel ils appartenaient comme plus compétents que les participants faiblement actifs physiquement. Aucune différence n'était constatée entre ces deux groupes au niveau de leurs jugements de chaleur.

Conclusion

Au delà de la perspective de santé associée à la pratique régulière de l'activité physique pour les seniors, les résultats de ces études ouvrent une perspective sociale optimiste où être actif physiquement semble un excellent moyen pour remettre en cause le contenu du stéréotype associé aux seniors très largement répandu et résistant (Chaleur haute/Compétence basse). En particulier, la pratique de l'activité physique chez un seniors semble permettre d'augmenter la perception de compétence à la fois dans l'œil d'autrui mais aussi dans l'œil du senior lui-même. Les jugements de compétence ayant une importance majeure dans la vie sociale (Cuddy et al., 2008), la pratique de l'activité physique chez les seniors pourrait alors aller jusqu'à permettre une meilleure intégration sociale des seniors et diminuer les discriminations dont ils sont victimes.

Références

- Chodzko-Zajko, W., Schwingel, A., & Park, C. H. (2009). Successful aging: The role of physical activity. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 3, 20-28.
- Cuddy, A. J. C., Fiske, S. T., & Glick, P. (2008). Warmth and competence as universal dimensions of social perception: The Stereotype Content Model and the BIAS Map. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 40, pp. 61-149). New York, NY: Academic Press.
- Ng, R., Allore, H. G., Trentalange, M., Monin, J. K., & Levy, B. R. (2015). Increasing Negativity of Age Stereotypes across 200 Years: Evidence from a Database of 400 Million Words. *PLoS ONE*, 10(2): e0117086.
- McCann, R., & Giles, H. (2002). Ageism in the workplace: A communication perspective. In T. D. Nelson (Ed.), *Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons* (pp. 163-199). Cambridge, MA: MIT Press.
- Pasupathi, M., & Löckenhoff, C. E. (2002). Ageist behavior. In T. D. Nelson (Ed.), *Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons* (pp. 201-246). Cambridge, MA: MIT Press.

L'induction expérimentale d'une tendance au rajeunissement chez les personnes âgées dépend-elle du domaine physique vs. cognitif ?

Alban Jaconelli¹, Dana Kotter-Grühn², David Weiss³, Aïna Chalabaev¹, Philippe Sarrazin¹ & Yannick Stephan⁴

¹ Laboratoire « Sport et Environnement Social » (EA 3742), Université Grenoble Alpes

² Department of Psychology & Neuroscience, Duke University

³ Department of Sociomedical Sciences, Columbia University

⁴ Laboratoire « Dynamique des Capacités Humaines et des Conduites de Santé » (EA 4556),
Université Montpellier

alban.jaconelli@ujf-grenoble.fr

Introduction

Un nombre croissant d'études souligne le potentiel explicatif de l'âge subjectif, i.e., l'âge que se donnent les individus, pour le fonctionnement global des personnes âgées, indépendamment de l'âge chronologique. En effet, la tendance à se percevoir plus jeune que son âge réel (i.e., le biais de rajeunissement) contribue positivement au fonctionnement physique (Stephan, Chalabaev, Kotter-Grühn, & Jaconelli, 2013) et cognitif (Stephan, Caudroit, Jaconelli, & Terracciano, 2014; Stephan, Sutin, Caudroit, & Terracciano, in press) lors de l'avancée en âge. Cependant, malgré ses implications, peu d'études expérimentales ont tenté de manipuler l'âge subjectif afin d'induire un biais de rajeunissement. Récemment, Stephan et al. (2013) ont démontré qu'une manipulation des processus de comparaison sociale favorable dans le domaine physique génère une augmentation de la tendance à se rajeunir chez les personnes âgées. Inversement, Hughes, Geraci et De Forrest (2013) ont montré que le simple fait de participer à une tâche de mémoire induit un biais de vieillissement chez les personnes âgées, car elle activerait des stéréotypes négatifs liés au vieillissement selon lesquels la mémoire décline inévitablement avec l'âge. Cependant, Hughes et al. (2013) n'ont pas tenté d'induire un biais de rajeunissement dans le domaine cognitif. Ainsi, à ce jour, le degré auquel les variations de l'âge subjectif dépendent du domaine cognitif ou physique n'a pas été établi. Sur la base de Stephan et al. (2013), notre étude avait donc pour objectif principal de tester si l'induction d'un biais de rajeunissement est dépendante du domaine, i.e., cognitif ou physique. Nous formulons l'hypothèse selon laquelle le domaine mnésique serait moins susceptible de générer un biais de rajeunissement en comparaison du domaine physique, du fait du poids plus important des stéréotypes négatifs liés au vieillissement de la mémoire (Lamont, Swift, & Abrams, 2015). Nous avons aussi examiné si l'effet de la manipulation s'étend à l'âge subjectif mnésique (i.e., l'âge que se donnent les individus par rapport à leur mémoire) et l'âge subjectif physique (i.e., l'âge que se donnent les individus par rapport à leur force physique).

Méthode

Cent quatre participants âgés de 61 à 94 ans ($M = 78.67$ ans ; $ET = 8.68$) ont été répartis aléatoirement dans deux domaines (i.e., mémoire ou force physique), puis dans deux conditions (i.e., expérimentale ou contrôle). Après une tâche de mémoire ou de force de préhension, les participants des conditions expérimentales recevaient un feedback positif sur leur performance par comparaison avec les individus de leur groupe d'âge, alors que les participants des conditions contrôles ne recevaient aucune information. Avant la tâche et après la manipulation, les participants devaient indiquer sur une échelle d'âge allant de 0 à 120 ans, l'âge qu'ils se donnaient d'une manière générale, par rapport à leur mémoire et par rapport à leur force physique.

Résultats

Pour chaque dimension de l'âge subjectif, une analyse de variance (ANOVA) a été réalisée pour chaque domaine avec la condition (2 : expérimentale, contrôle) comme facteur inter-sujets et le temps (2 : pré-manipulation, post-manipulation) comme facteur intra-sujets.

Âge subjectif. L'analyse réalisée dans le domaine mnésique a révélé un effet significatif du

Temps, $F(1, 52) = 5.91$, $p = 0.02$, $\eta_p^2 = 0.10$, alors que l'interaction Temps x Condition n'était pas significative, $F(1, 52) = 0.42$, $p = 0.52$. Ces résultats suggèrent que les participants se sentent plus âgés suite à la réalisation de la tâche de mémoire, indépendamment du feedback reçu. Pour le domaine physique, nous avons trouvé une interaction Temps x Condition, $F(1, 48) = 5.18$, $p = 0.03$, $\eta_p^2 = 0.10$. En effet, les participants dans la condition expérimentale se perçoivent plus jeunes après la manipulation ($p = 0.01$), alors qu'aucun changement significatif n'est observé pour les participants de la condition contrôle ($p = 0.34$).

Âge subjectif mnésique. Nous n'avons trouvé aucun effet significatif dans le domaine mnésique. Pour le domaine physique, l'analyse a révélé un effet significatif du Temps, $F(1, 48) = 4.11$, $p = 0.048$, $\eta_p^2 = 0.08$, suggérant que les participants se perçoivent plus jeunes terme de mémoire, indépendamment du feedback donné.

Âge subjectif physique. L'analyse dans le domaine mnésique n'a révélé aucun effet significatif. Pour le domaine physique, l'analyse a révélé des effets significatifs du Temps x Condition, $F(1, 48) = 5.31$, $p = 0.03$, $\eta_p^2 = 0.10$, et de la Condition, $F(1, 48) = 7.70$, $p = 0.008$, $\eta_p^2 = 0.14$. Les participants dans la condition expérimentale tendent à se sentir plus jeunes en termes de force physique après la manipulation ($p = 0.05$). Aucun changement significatif n'est observé pour les participants de la condition contrôle ($p = 0.32$).

Conclusion

Dans la lignée de Stephan et al. (2013) et de notre hypothèse, cette étude démontre que la manipulation des processus de comparaison sociale favorable dans le domaine physique génère une augmentation du biais de rajeunissement. Cependant, conformément aux attentes, aucun effet n'est observé en réponse à l'exposition à un feedback positif dans le domaine mnésique. Au contraire, le biais de rajeunissement tend à diminuer chez tous les participants indépendamment du feedback reçu. Il est possible que le domaine mnésique véhicule des stéréotypes négatifs selon lesquels les capacités mnésiques déclinent inévitablement lors du vieillissement, qui sont plus fortement intériorisés que ceux du domaine physique (Lamont et al., 2015), pouvant par conséquent annuler l'effet potentiel du feedback positif. De plus, l'effet du feedback positif dans le domaine physique ne s'étend pas à l'âge subjectif mnésique et physique, suggérant que les âges subjectifs spécifiques pourraient être moins sensibles à une manipulation que l'âge que se donnent les individus d'une manière générale. Pris dans leur ensemble, ces résultats enrichissent donc les connaissances existantes sur l'âge subjectif et ouvrent la voie aux futurs travaux s'intéressant à l'induction d'un biais de rajeunissement chez les personnes âgées.

Références

- Hughes, M. L., Geraci, L., & De Forrest, R. L. (2013). Aging 5 Years in 5 Minutes: The Effect of Taking a Memory Test on Older Adults' Subjective Age. *Psychological Science*, 24(12), 2481–2488. doi:10.1177/0956797613494853
- Lamont, R. A., Swift, H. J., & Abrams, D. (2015). A review and meta-analysis of age-based stereotype threat: Negative stereotypes, not facts, do the damage. *Psychology and Aging*, 30(1), 180–193. doi:10.1037/a0038586
- Stephan, Y., Caudroit, J., Jaconelli, A., & Terracciano, A. (2014). Subjective Age and Cognitive Functioning: A 10-Year Prospective Study. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 22(11), 1180–1187. doi:10.1016/j.jagp.2013.03.007
- Stephan, Y., Chalabaev, A., Kotter-Grühn, D., & Jaconelli, A. (2013). "Feeling younger, being stronger": An experimental study of subjective age and physical functioning among older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(1), 1–7. doi:10.1093/geronb/gbs037
- Stephan, Y., Sutin, A. R., Caudroit, J., & Terracciano, A. (in press). Subjective age and changes in memory in older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. doi:10.1093/geronb/gbv010