



# Golden Seniors

Un film di Francois Kohler

AU CINÈMA DÈS 27. SEPTEMBRE

1 FIRST  
HAND  
FILMS



## SYNOPSIS

Cinq seniors entre 65 et 76 ans s'apprêtent à se lancer dans l'inconnu. Ils ont été choisis pour participer à un intense entraînement méditatif laïc basé sur la pleine conscience et l'altruisme. Leur aventure de 18 mois s'inscrit dans le cadre de l'étude scientifique européenne Silver Santé évaluant l'impact de l'apprentissage d'une langue et de la méditation sur la santé et le bien être des seniors. Le film « Golden Seniors » raconte leur cheminement intime et émotionnel et le met en perspective avec l'objectivation de la science, le parcours des scientifiques à la tête de l'étude et les défis du bien vieillir dans notre société vieillissante.

Dans une période de l'histoire où se joue la survie d'une humanité en pleine perte de repères et de valeurs fondamentales, l'enjeu de société du mieux vivre et du bien vieillir que comporte cette étude paraît considérable. Le film «Golden Seniors» offre ainsi l'opportunité de sensibiliser le grand public et, en particulier les seniors, à l'entraînement de l'esprit et à une autre manière d'envisager le vieillissement.

## BIOGRAFIE DES REGISSEURS

François Kohler, né à Couvet (Suisse). Après avoir obtenu une licence en droit à l'université de Neuchâtel, François Kohler poursuit des études de cinéma à l'INSAS (Institut National Supérieur des Arts du Spectacle et Techniques de Diffusion) à Bruxelles.

Il réalise, produit ou coproduit ensuite des films de cinéma et de télévision parmi lesquels LE SOUFFLE DU DESERT (2005) et CHER MONSIEUR, CHER PAPA (2008), tous deux sortis en compétition internationale au festival Visions du Réel à Nyon, et JE NE TE VOYAIS PAS (2020).





## LES PERSONNAGES

### Cinq seniors

Geneviève, Michèle C., Michèle D., Denis et Jean-Marie sont les cinq seniors protagonistes du film « Golden Seniors ». Ils ont été sélectionnés parmi les 144 participants de l'étude, sont âgés entre 67 et 76 ans et proviennent d'horizons socio- culturels divers. Au cours de l'intervention de 18 mois, il devient de plus en plus clair que chacun vit à sa manière les effets de cette intense expérience méditative. Confrontés aux aléas de la vie, certains abandonnent ou perdent confiance après avoir placé la barre trop haut, d'autres oscillent entre mélancolie et enthousiasme, d'autres encore montrent de vrais signes de progression qui les incitent à poursuivre l'aventure bien après l'intervention. Certains de leurs proches, conjoints, enfants ou amis complètent cette constellation de personnages.

### Trois scientifiques

Gaëlle Chetalat, responsable de l'étude. Directrice de recherche à l'INSERM de Caen, elle a publié plus de 140 articles de neuroimagerie sur le vieillissement normal et les démences. Ses recherches visent à mieux comprendre les mécanismes sous- tendant les processus de vieillissement et à identifier les facteurs de vie qui pourraient prévenir ou différer les maladies liées à l'âge et notamment la maladie d'Alzheimer.

Antoine Lutz, responsable du domaine méditation de l'étude. Après un doctorat en neurosciences cognitives avec Francisco Varela à Paris, il étudie les pratiques de la méditation au moyen de l'imagerie cérébrale à l'Université de Madison avec le Pr. Richard Davidson. En janvier 2013, il rejoint le Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon et étudie l'impact de la méditation sur l'attention, la régulation des émotions et la perception de la douleur.

Matthieu Ricard, conseiller et ambassadeur de l'étude. Docteur en génétique cellulaire, humanitaire, moine, auteur d'une trentaine de livres et photographe, il fonde l'association humanitaire Karuna-Shechen en 2000 et s'implique dans l'institut Mind&Life qui facilite les rencontres entre science et bouddhisme. Il participe à des recherches qui étudient l'influence de la méditation sur le cerveau et collabore avec des institutions telles que les universités de Madison, Princeton et Berkeley, l'institut Max Planck de Leipzig et l'INSERM à Lyon et à Caen.

## VISION

Que veut on raconter avec ce film?

« Golden Seniors » relate le parcours de cinq seniors engagés dans une exigeante confrontation avec eux-mêmes pour une étude scientifique d'envergure européenne. A l'instar des autres films du réalisateur, et, en particulier, son dernier « Je ne te voyais

pas » autour de la justice restaurative, « Golden Seniors » qui n'est pas un film scientifique se centre avant tout sur l'humain et ses capacités de transformation. Les seniors qui participent à l'intervention scientifique de dix-huit mois n'ont jamais médité de leur vie. Ils se lancent dans un espace inconnu, sans a priori ni inclination spirituelle particulière. Avec eux, on découvre leurs résistances, peurs, culpabilité mais aussi leurs joies et la sérénité que leur procure cet intense entraînement de leur esprit. Leur expérience méditative se révèle à travers les événements, parfois difficiles, qui jalonnent leurs existences au cours des cinq années de tournage. Leur parcours devient ainsi le nôtre et agit comme miroir. La diversité des caractères, trois femmes et trois hommes, et leur façon de réagir chacun à leur manière à cette confrontation avec eux-mêmes nous interpelle. A travers l'expérience de ces seniors, le film explore une vision ouverte et bienveillante de la méditation teintée d'humour sur soi et d'ancrage dans le sol. Une activité laïque sans prosélytisme qui aide à voir les choses comme elles sont et non pas comme on aimerait qu'elles soient.







Cette capacité de l'esprit à s'observer lui-même comprend différents niveaux de complexité qui peuvent être assimilés à une science de l'esprit. Avec le concours de la plasticité cérébrale, cet entraînement aide à « muscler son cerveau » et nécessite des ressources comme la patience, la discipline, le courage et la bienveillance. Cela n'a donc plus rien à voir avec la vision angélique ou New Age de la méditation prônée par certains qui s'apparente plus à une recherche narcissique du bien-être ou à un refuge sécurisant qu'à une introspection vouée au bien de ses semblables.

Au-delà de la seule méditation, le film « Golden Seniors » nous amène à questionner le bien-vieillir en montrant que c'est un art qui peut être encouragé mais dont la mise en pratique dépend de chacun.

## MESSAGE

Entraîner son esprit, c'est comme entraîner un muscle : cela nous aide à prendre soin de nous-mêmes et nous permet de mieux nous ouvrir aux autres.

Au même titre que l'exercice physique ou l'alimentation, la méditation contribue ainsi à ralentir le vieillissement et à mieux préserver notre santé. Elle n'est pour autant pas un long fleuve tranquille mais demande un engagement régulier pour produire des résultats probants.

La méditation se situe ainsi au cœur de la question du bien-vieillir. Ces messages véhiculent ce que nous aimerions transmettre avec ce projet.

Le film « Golden Seniors » montre que la méditation accessible à tout le monde donne naissance à une ouverture transformatrice bénéfique mais que le chemin est long et dépend du profil de chaque individu.

L'entraînement à l'amour-bienveillant à l'égard de soi-même puis à l'égard des autres inscrit dans la deuxième partie du programme de l'intervention scientifique est essentiel. Sans la dimension altruiste, on peut imaginer un tireur d'élite, un entrepreneur ou une fan de fitness qui cultivent la pleine conscience aux seules fins de devenir plus performants.

L'enjeu du mieux vivre et du bien vieillir que comporte cette étude nous paraît considérable. Le film « Golden Seniors » et la campagne objectif bien-vieillir qui le prolonge ([objectifbienvieillir.ch](http://objectifbienvieillir.ch)) offrent ainsi l'opportunité de sensibiliser un large public et, en particulier, celui des seniors, aux bénéfices de l'entraînement de l'esprit et à une manière plus constructive d'envisager le vieillissement.

Vivre plus longtemps, oui, mais avec quelle qualité ?

La vieillesse est-elle un naufrage ou un âge d'or ?

## L'ÉTUDE

L'étude Silver Santé financée par le Fonds de recherche européen Horizon 2020 évalue l'impact de l'apprentissage d'une langue et de la méditation sur les fonctions cognitives, le bien-être et la santé des seniors. Elle associe les compétences de chercheurs français, suisses, belges, allemands, anglais et espagnols.

### Etat des connaissances et effet du vieillissement sur le cerveau

Jusqu'à la fin du XXème siècle, relier les mots contemplation et science paraissait incongru. La contemplation était associée à une expérience subjective non mesurable et la science réduite à l'étude quantitative des lois de la nature. Les neurosciences ont depuis démontré que le cerveau évolue sans arrêt selon les sollicitations qu'il reçoit. Cette flexibilité, la neuroplasticité, lui permet de modifier ses propres structures par un entraînement régulier. Méditer signifie s'habituer en sanskrit. La méditation entraîne l'esprit à s'observer lui-même, à se familiariser avec une nouvelle manière de gérer ses pensées et émotions. Depuis une vingtaine d'années, les sciences contemplatives évaluent les mécanismes cognitifs et neuronaux impliqués dans la méditation et vérifient leur impact sur le cerveau et sur le corps. Des études récentes montrent que 0.5 à 1% de la structure et du métabolisme du cerveau diminue chaque année avec l'âge dans les régions liées à la mémoire et à l'attention. D'autres facteurs de risque associés au vieillissement comme le stress,

l'anxiété, les insomnies ou la dépression peuvent renforcer cette altération. Lorsque la population des seniors devrait doubler à l'horizon 2050, alors que les démences de type Alzheimer augmentent en parallèle avec l'espérance de vie, la question du bien vieillir devient un des enjeux majeurs de notre société vieillissante.

### Enjeux et résultats de l'étude Silver Santé

Un des enjeux de l'étude est de découvrir si l'exercice de la méditation ralentit plus le vieillissement qu'une simple activité cognitive. Les résultats principaux montrent des changements de fonctionnement cérébral plus importants avec la méditation qu'avec l'apprentissage d'une langue. En ce qui concerne le volume de la structure cérébrale, les résultats ne sont par contre pas significatifs. D'autres résultats montrent une meilleure régulation émotionnelle et une meilleure réponse psycho-affective avec la méditation. Enfin, de nombreux résultats secondaires, en particulier en lien avec l'activité des télomérases, enzymes essentielles à la protection contre le vieillissement cellulaire, devraient voir le

jour dans les mois et années à venir.

### Contenu de l'intervention scientifique

L'intervention de 18 mois comprend 144 participants répartis en 3 groupes par tirage au sort : un groupe qui apprend l'anglais, un autre qui s'initie à la méditation et un groupe contrôle de référence qui n'effectue que les tests. L'intervention en méditation dispensée par 5 enseignants laïcs est structurée en 9 mois dédiés à la pleine conscience et 9 mois à la bienveillance. Chaque participant s'exerce au moins 20 minutes par jour et participe à une rencontre hebdomadaire de groupe. Avec les tests et évaluations finales, l'investissement demandé aux participants s'étale sur au moins deux ans et demi.





Scénario & réalisation: François Kohler  
Caméra: Joseph Areddy, Nicolas Veuthey  
Montage: Dejan Savic  
Musique Composition: Christian Garcia Gaucher  
Son: Laurent Mollard, David Lipka  
Conception sonore: Dejan Savic, François Musy  
Mélange: Renaud Musy  
Producteurs: Xavier Grin, François Kohler  
Production: Instant Film sàrl, P. S. Productions

## TECH SPECS

Catégorie: Documentaire  
Produktionsjahr: 2023  
Pays de production: Suisse  
Durée: 83 min  
Languages: Français  
Version linguistique disponible: OV FR de / it-de  
Classification par âge: 16 ans



FIRST  
HAND  
FILMS

## DISTRIBUTION

First Hand Films  
Nicole Biermaier  
verleih@firsthandfilms.ch  
+41 44 312 20 60

## PRESSE

Filmsuite  
Eric Bouzigon  
eric@filmsuite.net

Photos, dossier de presse et autres informations sur [www.firsthandfilms.ch](http://www.firsthandfilms.ch)