

Un chœur intergénérationnel pour harmoniser le bien-être dans une résidence pour personnes âgées. Un accord parfait majeur contre le vieillissement !

Monique Richard et Mario Paris

Résumé

Avec le vieillissement de la population, il devient crucial de promouvoir des activités qui favorisent le bien-être des personnes âgées sur le plan physique, psychologique, cognitif et social. Cet article présente une étude qualitative menée en 2022-2023 sur une intervention chorale auprès de personnes âgées acadiennes et francophones vivant en résidence à Moncton, au Nouveau-Brunswick. Basée sur 20 entrevues semi-dirigées avec des personnes âgées et une entrevue de groupe avec leurs proches et des membres de la communauté, l'étude explore la mise en place du chœur et ses impacts intergénérationnels. Trois thèmes majeurs émergent : la motivation et l'engagement des choristes, les bienfaits sociaux, cognitifs, physiques et psychologiques du chant choral, ainsi que les conditions favorisant un tel projet. L'étude souligne le rôle du chant choral dans la sociabilisation, le plaisir et le dépassement personnel des participant·e·s, renforçant leur identité sociale et culturelle.

Mots-clés : chorale ; identité acadienne ; intergénérationnel ; santé physique et psychologique ; vieillissement.

Abstract

As the population ages, promoting activities that enhance the well-being of older adults, including physical, psychological, cognitive, and social aspects becomes increasingly important. This article presents a qualitative study conducted in 2022-2023 on a choral intervention involving Acadian and Francophone seniors living in Moncton, New Brunswick. Based on 20 semi-structured interviews with older adults and a focus group interview with their relatives and community members, the study examines the establishment of the choir and its intergenerational impacts. Three major themes emerge: the motivation and engagement of the choir participants; the social, cognitive, physical, and psychological benefits of choral singing; and the conditions necessary for implementing such a project. The study highlights the transformative role of choral singing in fostering socialization, enjoyment, and personal growth among participants, while also strengthening their social and cultural identity.

Keywords: Acadian identity; aging; choir; intergenerational; physical and psychological health.

INTRODUCTION

La population vieillissante au Canada est constituée de 6,6 millions de personnes âgées, soit un cinquième de la population, et ce nombre augmentera dans les prochaines décennies (Statistique Canada 2022). Il est prévu qu'en 2040, cette proportion passera à un quart de la population canadienne (*ibid.*). Pour répondre aux besoins spécifiques et aux soins des personnes âgées, entre autres celles en situation de fragilité et résidant en foyer de soins, nous devons, en tant que société, rester attentif·ve·s aux moyens innovants pour assurer leur qualité de vie. Il est alors pertinent de noter, comme l'ont démontré les travaux de Cohen (2006) sur le vieillissement créatif, que la participation à des activités artistiques et culturelles tel le chant choral, le théâtre ou la peinture, favorisent le bien-être physique, psychologique et social des personnes âgées, voire limite les effets négatifs du vieillissement (Southcott et Joseph 2017).

Le but de notre article est de présenter les résultats d'une étude menée entre 2022 et 2023 dans le cadre d'une intervention chorale auprès de personnes âgées acadiennes et francophones vivant en résidence dans la région de Moncton, au Nouveau-Brunswick. Tout d'abord, nous proposerons une vue d'ensemble de la littérature scientifique sur la chorale chez les personnes âgées. Ensuite, nous présenterons les considérations méthodologiques qui sous-tendent notre étude. Puis, nous examinerons les principaux résultats concernant les bienfaits d'une chorale sur les dimensions du bien-être (physique, cognitif, social et psychologique), de même que sur les conditions nécessaires pour mettre en place une telle activité en résidence pour personnes âgées. Enfin, nous poursuivrons par une discussion des résultats à la lumière des connaissances scientifiques existantes avant de conclure.

CHORALE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Au début de nos travaux de recherche, nous avons réalisé une revue de la littérature scientifique, mieux connue sous le nom de *scoping review*, dans laquelle nous avons analysé 16 études portant sur les bienfaits d'une chorale intergénérationnelle pour les personnes âgées et les stratégies à adopter pour sa mise en place (Richard, Paris et Dupuis-Blanchard 2024). De manière générale, la mise en place d'un chœur intergénérationnel qui réunit des personnes âgées avec des personnes étudiantes du milieu scolaire ou universitaire permet d'enrichir l'expérience de chacun de ces groupes d'âge. L'étude de Drouin *et al.* (2016) a montré que les échanges intergénérationnels ont été très appréciés, tant par les personnes âgées que par les personnes étudiantes universitaires, les préjugés se dissipant au fur et à mesure que chacun apprenait à se connaître. Pour les fins de notre article, nous proposons un portrait concis qui permet de saisir les connaissances actuelles sur la pratique chorale chez les personnes âgées.

Bienfaits

Les études sont nombreuses à démontrer les bienfaits de la pratique chorale sur les plans physique, cognitif, psychologique et social pour les personnes âgées. Cette activité leur offre des bienfaits physiques notables comme l'amélioration de

leur capacité respiratoire perçue grâce à une respiration profonde et contrôlée et la stimulation de leur posture et équilibre (Skingley et Bungay 2010). Sur le plan des bienfaits psychologiques, le chant en groupe peut réduire les symptômes de dépression (Ahessy 2016), contribuer à une meilleure humeur, donner un regain d'énergie et d'attention, ou encore diminuer l'anxiété pendant la chorale (Clements-Cortés 2014). En effet, Coulton *et al.* (2015) mentionnent, grâce aux résultats d'une recherche quantitative quasi-expérimentale, qu'il s'agit d'une intervention efficace pour contribuer positivement à la santé mentale et à la qualité de vie des personnes âgées, de même que diminuer leur niveau d'anxiété et de dépression. La chorale contribue ainsi à une meilleure santé mentale, à l'apprentissage cognitif et à l'amélioration de la mémoire et du rappel (Ahessy 2016 ; Drouin *et al.* 2016). Des études révèlent aussi que la pratique du chant choral a des bienfaits sociaux pour les personnes âgées, diminuant, entre autres, leur isolement social et augmentant leur nombre de contacts sociaux (Ahessy 2016 ; Drouin *et al.* 2016 ; Moss *et al.* 2021). Cette activité contribue à l'amélioration de la qualité de vie en encourageant des rencontres amicales, des moments de bonheur, des occasions de détente et de plaisir, tout en favorisant une perception positive du vieillissement (Clements-Cortés 2013, 2014).

Plusieurs études mettent donc en évidence l'activité du chant choral comme une intervention de nature préventive, efficace et abordable en matière de coûts pour contribuer au bien-être des personnes âgées (Coulton *et al.* 2015 ; Galinha *et al.* 2020 ; Skingley et Bungay 2010).

Motivation

Parmi les raisons qui motivent les personnes âgées à vouloir faire partie d'une chorale, l'étude de Joseph et Southcott (2015) révèle que cette activité leur offre l'occasion de se divertir, d'apprendre, de faire partie d'un groupe et de se sentir valorisées. Toujours selon ces chercheuses, cette attitude positive par rapport au chant et ce désir des choristes d'établir des liens sociaux contribuent aussi à leur engagement. Par ailleurs, l'étude de Lee *et al.* (2016) met en évidence huit facteurs qui agissent sur la motivation des choristes âgé·e·s : 1) l'importance de chanter dans sa vie ; 2) le plaisir de chanter sans trop de pression ; 3) les défis et les accomplissements ; 4) les émotions et l'expérience intérieure exaltante ; 5) la force de passer par-dessus l'âge, la maladie et les épreuves ; 6) la camaraderie entre choristes ; 7) un bon leadership ; et 8) les objectifs à atteindre et la satisfaction de chanter en groupe. Verversis et Marshall (2018) précisent qu'il est important pour les personnes participantes d'évoluer dans un groupe qui connaît du succès, leur offrant non seulement de vivre une expérience musicale et esthétique enrichissante, mais aussi un espace où le sensible et l'affectif sont sollicités. À travers le chant, elles peuvent ressentir des émotions profondes, se connecter aux autres et partager un vécu empreint de chaleur humaine. Les performances publiques sont aussi considérées comme importantes et gratifiantes aux yeux des personnes âgées (*ibid.*).

Mise en place d'une chorale

Même si le chant choral contribue à un modèle de santé holistique pertinent, des défis subsistent quant à la pérennité de cette activité et à la capacité à recruter des personnes professionnelles engagées pour la soutenir musicalement (Lee *et al.* 2016). En effet, pour développer des interventions en chant choral qui agissent sur l'engagement physique et psychosocial des personnes âgées, plusieurs autrices et auteurs (Drouin *et al.* 2016 ; Lee *et al.* 2016) mentionnent l'importance d'avoir un·e chef·fe compétent·e pour diriger cette intervention, avec les connaissances musicales et le savoir-faire nécessaires en technique vocale et en direction (Ingari 2023 ; Meredith 2017). Certaines qualités personnelles telles que pouvoir prendre des décisions, s'adapter et prendre en compte d'autres avis sont aussi importantes afin de créer une synergie entre la ou le chef·fe et ses choristes (Toutain *et al.* 2007). Par contre, Meredith (2017) constate que la formation offerte aux personnes cheffes de chœur accorde trop peu d'attention aux approches particulières à adopter, surtout en lien avec les changements vocaux souvent associés au vieillissement.

Les recherches présentent plusieurs aspects à considérer pour l'animation d'une chorale pour personnes âgées, dont des stratégies spécifiques à différents moments de la répétition et du travail vocal, l'aménagement de l'espace et le choix de répertoire. Tout d'abord, Fu *et al.* (2015) recommandent d'offrir aux choristes un local de répétition confortable, bien aéré et éclairé, avec suffisamment d'espace entre les chaises. Ces chercheur·euse·s suggèrent de trouver un temps propice, préférablement en fin d'avant-midi ou début d'après-midi, selon un horaire bien établi. Elles et ils précisent l'importance du choix d'un répertoire varié avec un accompagnement musical, sous la direction d'un·e chef·fe efficace qui garde un format convivial (*ibid.*), tandis qu'une autre étude met plutôt l'accent sur un format flexible (Moss *et al.* 2021). Quant au choix de chants, les choristes âgé·e·s aiment interpréter une variété de chansons de genres différents et même participer à la sélection des chants (Ahessy 2016 ; Johnson *et al.* 2015 ; Moss *et al.* 2021).

Pour le début des sessions de chorale, Ahessy (2016), tout comme Johnson *et al.* (2015), propose de débiter avec un échauffement. Cette période commence par une détente guidée de cinq minutes afin de se centrer et de faire prendre conscience de sa respiration. Ensuite, les choristes poursuivent avec des exercices d'étirements et de posture pour se préparer à chanter. Il est recommandé que les exercices soient adaptés à l'âge et à la mobilité physique des choristes tout en les guidant afin qu'elles et ils prennent conscience de leur corps pour une meilleure posture et des principes pour une utilisation efficace de leur appareil respiratoire et phonatoire (Johnson *et al.* 2015). De plus, à l'instar de Mettey (2010) qui mentionne que les personnes âgées s'autocritiquent souvent concernant leur voix, Fu *et al.* (2015) nous rappellent qu'il peut être décourageant pour elles de participer à un chœur. Ces chercheur·euse·s recommandent donc de développer des interventions de chant choral dans le but de promouvoir le bien-être des personnes âgées en offrant un environnement attentif aux aspects de la production vocale (respiration, phonation, résonance, articulation et projection) et à leurs capacités physiques, le tout pour favoriser leur appréciation des bienfaits de leur pratique chorale. En plus d'enseigner les aspects d'une

production vocale saine, il faut aussi voir aux habiletés d'écoute pour apprendre différentes parties musicales et s'écouter les un·e·s les autres pour se synchroniser (Galinha *et al.* 2020 ; Mettey 2010). Pour la partie centrale de la répétition, Ahessy (2016) suggère de travailler le répertoire tout en reprenant les notions de respiration, de justesse, de précision rythmique et de projection travaillées pendant l'échauffement dans un contexte musical réel. De plus, ce chercheur indique que la sélection du répertoire durant la répétition devrait varier pour inclure des pièces plus connues, mais aussi de nouvelles chansons pour offrir des défis et développer les habiletés des choristes (*ibid.*). Quant à Galinha *et al.* (2020), elles et ils proposent de travailler des chants qui touchent différents styles, tout en tenant compte des préférences des choristes, de leur culture et de leur habileté à chanter. Pour conclure la répétition, Ahessy (2016) suggère de se quitter en chantant une pièce qui peut être plus lente, pour offrir un moment de calme, ou plus énergique et enthousiaste, pour un moment agréable sur une note positive et stimulante.

MÉTHODOLOGIE

À l'automne 2021, suite à deux années difficiles où la pandémie de COVID-19 a touché de façon plus importante les personnes aînées, notre équipe de recherche a mis sur pied un projet de chœur intergénérationnel dans une résidence francophone pour personnes aînées à Moncton, au Nouveau-Brunswick, avec la participation de personnes étudiantes de l'Université de Moncton. Toutefois, après trois répétitions, nous avons dû nous arrêter en raison de nouvelles restrictions sanitaires, pour reprendre en janvier 2022.

Intervention chorale

Le volet d'intervention de notre projet est sous la responsabilité de la chercheuse principale, qui en plus d'être professeure universitaire responsable des cours de technique de direction et des didactiques de la musique au primaire dirige plusieurs chœurs et joue un rôle clé dans le développement du chant choral en Acadie, où elle est très engagée et active.

Au début de la chorale intergénérationnelle, 17 personnes résidentes, dont 10 femmes et 7 hommes, se sont jointes au groupe. Pour favoriser les rapports intergénérationnels, les enfants des choristes ont été invité·e·s à en faire partie, de même que des étudiant·e·s du Département de musique de l'université locale. En fait, comme présenté dans la figure 1, cette composition de la chorale a évolué au cours des années.

	2021	2022	2023
Choristes aîné·e·s résident·e·s	17	19	20
Choristes membres de famille	3	4	4
Choristes membres de la communauté	1	6	8
Choristes étudiant·e·s	4	4	4
Total	25	33	36

Figure 1 : Nombre de personnes choristes.

Pendant une période de 14 semaines, entre février et juin 2022, les répétitions de la chorale duraient une heure, et ce, une fois par semaine. La direction musicale était assurée par la chercheuse principale, qui est une cheffe de chœur qualifiée possédant les connaissances musicales, les stratégies et le savoir-faire nécessaire en technique vocale et en direction pour tenir compte des changements vocaux associés au vieillissement. La chorale était aussi accompagnée bénévolement par une pianiste professionnelle. Les personnes étudiantes participantes recevaient un cachet provenant du bureau des apprentissages expérientiels de l'Université de Moncton. Chaque semestre (14 semaines), un programme musical d'une dizaine de pièces pour quatre voix mixtes (soprano, alto, ténor, basse) a été proposé aux choristes en vue d'un concert d'une trentaine de minutes offert aux personnes de la résidence à la fin de cette période. Nous avons utilisé les stratégies recommandées dans les études recensées (Richard, Paris et Dupuis-Blanchard 2024) afin de mettre en place les meilleures pratiques pour le travail vocal et d'apprentissage des pièces. Nous avons donc débuté l'heure de répétition avec 10 minutes d'échauffement (détente, respiration guidée, exercices d'étirement, conscience de la posture et échauffements vocaux) pour aborder par la suite les pièces qui ont été travaillées de manière à garder un équilibre entre les chants plus difficiles et plus faciles, tout en revisitant le répertoire appris pour ne pas perdre les acquis. Nous avons aussi veillé à rester à l'écoute des besoins des choristes, tout en cherchant à préserver un rythme d'apprentissage et de travail à la fois stimulant et satisfaisant.

Recherche

Une étude qualitative a été menée en parallèle à l'intervention chorale dans le but de décrire le processus de mise en place du chœur et les apports de cette activité intergénérationnelle sur les personnes aînées¹. Cette étude a été placée sous la responsabilité du cochercheur, gérontologue social et spécialiste de la recherche participative et coconstructive. La collecte des données comprend, d'une part, 20 entrevues individuelles semi-dirigées (Savoie-Zajc 2010) auprès des personnes aînées et, d'autre part,

1 L'approbation éthique a été obtenue auprès du Comité éthique de la recherche avec les êtres humains (CER) de l'Université de Moncton en 2021 et renouvelée en 2022 et 2023.

une entrevue de groupe (Krueger et Casey 2009) avec des membres de la famille et des personnes de la communauté (n = 9).

	Entrevue individuelle T1	Entrevue de groupe	Entrevue individuelle T2
Sexe			
<i>Homme</i>	5	4	3
<i>Femme</i>	6	5	6
<i>Total</i>	11	9	9
Âge			
<i>50-59 ans</i>	0	1	0
<i>60-69 ans</i>	0	3	0
<i>70-79 ans</i>	3	4	3
<i>80-89 ans</i>	7	1	5
<i>90-99 ans</i>	1	0	1
<i>Total</i>	11	9	9
Éducation			
<i>Primaire</i>	0	0	0
<i>Secondaire</i>	0	0	0
<i>Collégial</i>	3	1	1
<i>Universitaire</i>	8	8	8
<i>Total</i>	11	9	9
Chorale antérieure			
<i>Oui</i>	9	9	5
<i>Non</i>	2	0	4
<i>Total</i>	11	9	9

Figure 2 : Profil sociodémographique des personnes participantes.

Comme le montre la figure 2, le profil des personnes participantes demeure similaire d'une collecte à l'autre. D'une part, il est possible d'observer une variation en termes de genre et d'âge, avec une répartition généralement équilibrée entre les hommes et les femmes, ainsi qu'une prédominance des groupes d'âge 70-79 ans et 80-89 ans. D'autre part, l'échantillon se révèle homogène sur le plan de l'éducation, la quasi-totalité des personnes participantes étant titulaire d'un diplôme universitaire. Enfin, une grande majorité de l'échantillon a déjà fait partie d'une chorale au cours de leur vie.

Les entrevues individuelles, menées par le cochercheur n'étant pas impliqué dans l'intervention chorale, ont suivi un seul guide prédéterminé et ont été réalisées à la

fin du premier semestre de 14 semaines d'intervention (avril 2022, n = 11), puis après une pleine année de deux semestres d'intervention (mai 2023, n = 9). Les questions portaient sur les expériences antérieures de chorale, la motivation et l'appréciation de la chorale en résidence, les bienfaits et les répercussions négatives perçus sur les plans physique, psychologique, cognitif et social, les expériences intergénérationnelles au sein du groupe et les conditions pour poursuivre dans le chœur. Chaque entrevue durait en moyenne 45 minutes et se déroulait au moment et à l'endroit choisis par les personnes participantes. L'entrevue de groupe, tenue vers la fin de la deuxième année d'intervention chorale (mars 2023), visait à recueillir les perceptions liées aux expériences intergénérationnelles au sein de la chorale, aux bienfaits de cette activité et aux conditions favorisant son succès. Toutes les entrevues ont été enregistrées et retranscrites. La chercheuse principale a tenu un journal de bord pour documenter divers aspects de l'intervention comme la structure des répétitions, l'analyse des méthodes pédagogiques, le suivi de la progression des choristes, la dynamique du groupe et, bien sûr, la réflexion personnelle sur son rôle de cheffe de chœur.

Les données recueillies ont été examinées à l'aide d'une analyse thématique selon l'approche de Miles et Huberman (2007), qui repose sur un processus systématique de codage, de catégorisation et d'interprétation des données qualitatives. Plus précisément, nous avons procédé à une lecture approfondie et itérative des transcriptions d'entrevues afin d'identifier les thèmes dominants et émergents. Dans un premier temps, nous avons codé les données de manière inductive, en repérant les éléments récurrents et les divergences dans les discours des personnes participantes. Dans un second temps, ces codes ont été regroupés en catégories thématiques en lien avec les objectifs de recherche. Cette démarche a permis de structurer les résultats autour de thèmes pertinents et cohérents, facilitant ainsi leur interprétation et leur mise en relation avec la littérature existante.

RÉSULTATS

L'analyse des données fait émerger trois grands thèmes : 1) la motivation à participer dans un chœur et l'engagement des choristes ; 2) les aspects contribuant au bien-être social, physique, cognitif et psychologique, de même que ; 3) les conditions nécessaires à la mise en place d'un chœur intergénérationnel.

Motivation et engagement des choristes

Parmi les raisons motivant les personnes âgées à rejoindre la chorale et à y rester engagées, quatre sous-thèmes principaux se dégagent : leur amour du chant et le plaisir qu'il procure ; le lien avec des expériences musicales antérieures significatives ; l'occasion de sociabiliser et de rester actif-ve ; et la possibilité de travailler avec une personne qualifiée en musique et en qui elles ont confiance, qui les met à l'aise et les aide à progresser.

Premièrement, les propos de l'ensemble des personnes participantes révèlent qu'elles prennent part à la chorale, car elles aiment chanter. Elles apprécient la beauté du chant en harmonie et prennent plaisir à chanter en groupe, à quatre voix mixtes. Elles évoquent aussi des motivations artistiques, alors que pour certaines personnes,

la musique est une expression personnelle et culturelle importante qui les expose à différents styles musicaux et langues. Plusieurs personnes participantes indiquent le besoin de s'exprimer à travers un éventail de nouveaux genres musicaux, ce qui leur permet de se surpasser et de « vibrer intérieurement » devant la beauté émotionnelle et sensible de la musique :

Une satisfaction personnelle de pouvoir chanter avec d'autres et émettre quelque chose de beau. [...] Le chant a cette capacité d'appeler des choses qui ne peuvent pas s'expliquer autrement. Moi je ne sais pas le mettre en mots, mais je le ressens. C'est beau et grand. (Entrevue individuelle, participant XI, 82 ans)

Certaines personnes ajoutent même que les chants, selon leur caractère, leur donnent parfois le goût de bouger, ou sont au contraire plus apaisants et peuvent même les émouvoir profondément.

Deuxièmement, un thème important dans les résultats est que pour la grande majorité des choristes, chanter dans une chorale fait partie de leurs expériences antérieures positives. À travers les entrevues, elles évoquent leur participation à des chorales dès leur plus jeune âge, à l'école, mais aussi tout au long de leur parcours académique, que ce soit au collège ou au couvent. De plus, les chorales d'église ont joué un rôle dans leur éducation musicale, mettant en valeur les chants religieux. Enfin, chanter est aussi une affaire de famille, où les moments de musique traditionnelle renforcent la fierté culturelle et alimentent les bons souvenirs :

On a chanté quand on était jeune, on a chanté quand on était adulte. On a été chanceux, la majorité qui sont ici ont participé dans de bonnes chorales. [...] Alors je les félicite d'avoir choisi cette activité-là ici, on l'avait de besoin. (Entrevue individuelle, participante X, 91 ans)

Troisièmement, les choristes décrivent la chorale comme une activité sociale enrichissante qui permet de sortir de chez soi (c'est-à-dire de leur appartement ou de leur chambre), de briser l'isolement, de sociabiliser et de satisfaire un besoin de créer des liens et de discuter avec autrui. La chorale répond également au désir d'être actif-ve au quotidien et de participer à des activités en groupe, offrant la possibilité d'apprendre, de s'impliquer, de s'engager et de partager des expériences communes :

Je cherche à apprendre à chanter. C'est quelque chose de nouveau. Ma voix s'est développée davantage. Ça m'amène une certaine confiance pour être capable de chanter que je n'avais pas avant : j'aime ça. (Entrevue de groupe, participant IX, 87 ans)

De plus, l'analyse révèle que les choristes s'investissent pleinement dans la chorale. Cette activité est bien intégrée dans la routine hebdomadaire des personnes participantes et est inscrite à leur agenda. Certaines personnes se regroupent même en dehors des répétitions pour s'entraider et réviser leurs partitions. D'ailleurs, dès les premières répétitions, elles ont demandé à la cheffe de leur fournir les enregistrements des chants afin de pouvoir les revoir et maîtriser leurs parties entre les répétitions.

Quatrièmement, l'encadrement et l'animation des répétitions par une cheffe d'expérience ont un impact sur la motivation des choristes. En effet, les personnes participantes précisent qu'elles ont apprécié la qualité de l'animation de la cheffe,

sa pédagogie, son efficacité, son dynamisme et ses encouragements qui les aident à progresser musicalement et à vivre des moments de plaisir et de satisfaction :

J'aime chanter, l'accessibilité des chants ; elle nous explique beaucoup. Elle nous fait réfléchir davantage à la respiration, à faire des phrasés, à bien prononcer les mots. Elle nous encourage beaucoup. Elle donne beaucoup de points positifs. (Entrevue individuelle, participante V, 79 ans)

Malgré le fait que la grande majorité des personnes interviewées aient eu du mal à trouver des aspects négatifs à leur participation à la chorale, certaines personnes ont partagé une certaine insécurité à ne pas être à la hauteur et un inconfort dans le rythme de travail, jugé parfois trop rapide pour elles :

C'est exigeant... apprendre les paroles, savoir comment faire, à 87, on n'a plus la flexibilité mentale qu'à 20 ans. J'ai une certaine difficulté et j'essaie de les surmonter. Avoir l'étudiant qui chante notre partie, ça aide beaucoup. Ça me rassure. (Entrevue de groupe, participant IX, 87 ans)

Je ne peux pas lire la musique. J'utilise le texte. [...] Je constate que je ne suis pas le seul. Je les apprends par cœur avant d'y aller de sorte que plus on avance, plus je suis capable de le suivre. (Entrevue individuelle, participant IV, 88 ans)

Ces deux témoignages révèlent que certaines personnes participantes trouvent le rythme des répétitions rapide et ne se sentent pas toujours à la hauteur des attentes, alors que d'autres mentionnent que le degré d'autonomie en lecture musicale varie au sein du groupe, ce qui peut ralentir le rythme d'apprentissage des chants. Celles qui lisent la musique aimeraient progresser plus rapidement, tandis que celles qui ne lisent pas la musique sont moins à l'aise. Aussi, certaines personnes interviewées notent qu'il leur faut parfois faire preuve de patience et d'ouverture envers les personnes moins engagées dans le chœur. Par exemple, elles peuvent être frustrées par les absences répétées ou les retards de certain·e·s choristes :

Il y a des gens qui viennent moins... arrivent en retard ; [...] Tu aurais envie de dire, soyez à temps ; [...] l'engagement de certaines personnes nuit parfois. (Entrevue individuelle, participant VI, 81 ans)

Aspects du chant choral qui contribuent au bien-être

Pour comprendre le bien-être apporté par le chant choral chez les personnes participantes, nous avons pris en compte leurs expériences vécues et leurs ressentis tels qu'elles nous les ont rapportés lors des entrevues, sans recourir à des mesures quantitatives. Leurs témoignages ont ainsi révélé les nombreux bienfaits du chant choral sur leur bien-être social, physique, cognitif et psychologique.

Sur le plan social, l'analyse permet de constater que chanter dans un chœur offre une occasion idéale pour les choristes de partager un intérêt commun, de rencontrer de nouvelles personnes et de renforcer des liens sociaux déjà existants. Cette activité favorise la création d'amitiés, les échanges dans un contexte convivial et agréable, de même que le plaisir de chanter en groupe :

On connaît beaucoup de personnes qu'on salue d'habitude, mais à la chorale, on a un intérêt semblable, commun... je me suis rapprochée davantage de certaines personnes, dans d'autres pupitres aussi. (Entrevue individuelle, participante I, 73 ans)

C'est un bon passe-temps. Il faut trouver des choses à faire ici. ... c'est une autre forme d'activités. [...] C'est une belle occasion de rencontrer les membres de ma famille qui y participent également. (Entrevue individuelle, participant IV, 88 ans)

Notre étude met aussi de l'avant que la chorale permet aux personnes âgées de rester actives, non seulement en occupant le temps, mais aussi en participant à une activité sociale gratifiante au sein de la résidence. Certaines personnes se sentent fières de faire partie d'un groupe, et ce, comme membre d'une chorale dont la contribution est appréciée, notamment lors des spectacles pour les autres personnes de la résidence :

C'est une gratification aux concerts aussi. Oui, les applaudissements qu'on reçoit, les commentaires qu'on reçoit sur place ou ailleurs. [...]. Ça fait plaisir. (Entrevue individuelle, participant XI, 82 ans)

Sur le plan physique, certaines personnes participantes nous expliquent que la chorale n'est pas une activité éprouvante ou fatigante. Au contraire, elle leur offre un moment de détente et même de l'énergie. D'autres personnes ajoutent qu'elles se sentent bien après les répétitions et vivent un sentiment de satisfaction et de bien-être :

Je me sens bien. On fait toujours un petit réchauffement avant de commencer. Je devrais me tenir plus droite. Après une heure, on dirait qu'on sort de là, on a presque envie de danser. La musique nous entre dans le corps, dans la tête. Souvent, on sort en chantonnant. (Entrevue individuelle, participante III, 84 ans)

De plus, elles apprécient les exercices de posture et de respiration, qui leur permettent de prendre conscience de leur corps et d'adopter de bonnes habitudes en matière de technique vocale, ce qui est, somme toute, vivifiant pour elles. D'après les observations consignées dans le journal de bord de la cheffe de chœur, diriger une chorale pour personnes âgées requiert une attention aux défis physiques liés au grand âge, impliquant des rappels aux choristes d'écouter les limites de leur corps. Ainsi, parmi les défis rencontrés par la cheffe choriste, il y a eu celui d'adapter le style de présentation (ex. ton et timbre de sa voix) et le contenu du matériel (ex. document avec une police de caractères plus grande) pour répondre aux changements liés à l'avancement en âge, comme la diminution de l'acuité auditive et visuelle. Elle note aussi l'importance d'intégrer des mouvements aux vocalises ou aux chants simples, ce qui amène souvent une énergie positive immédiate et de la joie chez les personnes âgées, tout en soulignant qu'elles peuvent demeurer assises ou adapter certains exercices.

Sur le plan émotionnel, plusieurs aspects positifs ressortent des propos des choristes, qui expriment leur plaisir à chanter et à faire de la musique. Pour ces personnes, cela signifie faire partie de quelque chose de beau et elles sont contentes de participer à la chorale :

Quand tu chantes, tu ne peux pas être déprimée. Ça passe le temps. Ça fait respirer. Tu sors et tu es plein d'énergie. Ah, pas déjà fini ! (Entrevue individuelle, participant I, 73 ans)

Les personnes participantes décrivent leur expérience comme étant plaisante, valorisante, satisfaisante, certaines allant même jusqu'à ajouter qu'elle ressent de la fierté, de la joie et de la bonne humeur. La chorale est aussi une activité relaxante et divertissante, faisant vivre de bons moments en groupe. Les chants évoquent souvent des émotions positives, mais certaines sélections musicales peuvent éveiller des émotions fortes (ex. le deuil, la peine et les souvenirs) qui rendent certain·e·s choristes émotif·ve·s. Selon le caractère et le dynamisme des chants, certaines personnes âgées ressentent l'envie de danser ou alors elles se sentent profondément émues :

Garder la santé mentale ; garder mon bien-être. Le chant choral, ça me ramène à beaucoup de beaux souvenirs. (Entrevue individuelle, participante VII, 77 ans)

Certaines personnes participantes vont même jusqu'à dire que la chorale offre une occasion de s'évader du quotidien puisque les choristes ne pensent pas à autre chose, se concentrant sur le moment présent.

Sur le plan cognitif, les personnes participantes mentionnent que lors des répétitions et des spectacles, elles doivent écouter attentivement et rester concentrées et présentes. Elles apprennent beaucoup par imitation, c'est-à-dire que la cheffe chante et elles répètent les motifs mélodiques et rythmiques. Il est aussi nécessaire de mémoriser les paroles, les airs et les structures des chansons :

À notre âge, pour garder nos facultés vivantes, il faut les exercer. De chanter ensemble exerce la mémoire musicale et l'attention aux autres sons, ce que les autres parties chantent. C'est satisfaisant et aide à garder les facultés ouvertes et vivantes... la concentration. (Entrevue individuelle, participant VIII, 86 ans)

Les résultats montrent que la chorale contribue à l'apprentissage cognitif et à l'amélioration de la mémoire, car les choristes doivent demeurer actif·ve·s mentalement et exercer leurs facultés cognitives et vocales tout au long des répétitions. Il importe d'écouter attentivement afin de chanter les bonnes notes et de s'harmoniser avec les autres voix, notamment lors des chants à quatre voix mixtes. D'ailleurs, la cheffe de chœur a constaté que le choix du moment de la journée pour les répétitions était important, les après-midis étant le meilleur moment identifié par les personnes participantes. Il convient aussi de mentionner que sur le plan cognitif, certaines personnes au sein du chœur ont subi des pertes cognitives au fil du temps, ce qui a eu un impact sur leur participation. De manière générale, les personnes étudiantes et les membres de la famille au sein de la chorale les aident à s'organiser, sans quoi elles auraient du mal à suivre les répétitions. Cependant, il a été possible de constater que, dans leur désir de bien faire, certaines personnes âgées se jugent assez sévèrement :

J'ai trouvé ça exigeant d'apprendre des chants nouveaux assez vite. J'étais insécure et me demandais si je pourrais le faire. [...] c'est de la musique nouvelle... on ne sait pas lire. C'est assez angoissant. Je l'ai ressenti. (Entrevue individuelle, participant VIII, 86 ans)

Certaines personnes expriment donc qu'elles ressentent un mélange d'insécurité et de satisfaction, car elles souhaitent bien faire tout en s'inquiétant de ne pas être capables de suivre le rythme du groupe. Malgré ces exceptions, les personnes participantes ont surtout parlé du plaisir à chanter ensemble, à apprendre, à réaliser quelque chose, à s'engager et à vivre la satisfaction d'un travail bien fait. Cette attitude positive par rapport au chant, ainsi que le désir des choristes de tisser des liens sociaux, contribue à leur bien-être général.

Conditions de mise en place d'un chœur

Il est important de rappeler que pour mettre en place le chœur intergénérationnel et créer un environnement qui lui soit propice, nous nous sommes appuyé·e·s sur les recommandations tirées d'une étude de la portée effectuée sur la littérature scientifique (Richard, Paris et Dupuis-Blanchard 2024). Suite aux entrevues auprès des choristes, il est possible d'identifier quatre composantes qui, selon elles et eux, ont contribué au succès du chœur : l'encadrement lors des répétitions, les qualités et les compétences de la cheffe de chœur, les rapports intergénérationnels ainsi que les stratégies d'apprentissage et le choix du répertoire.

D'abord, les personnes participantes expriment leur appréciation d'être bien encadrées et d'avoir des répétitions qui se déroulent dans un environnement de travail favorable, avec une salle facilement accessible où elles peuvent s'asseoir confortablement :

On a des objectifs, pis on essaie de les atteindre. [...] Il y a de belles chansons, c'est toujours à quatre voix, ce sont des choses qu'on peut atteindre. [...] Elle (la directrice) nous apporte aussi de l'aide dans nos pièces en préparant des bandes sonores. Alors ça, si on veut, on peut s'améliorer et puis le travailler de nous-mêmes. (Entrevue individuelle, participante X, 91 ans)

Chaque semaine, les répétitions se tenaient toujours au même endroit dans la résidence, permettant de créer une routine engageante pour les choristes. Les témoignages révèlent que les personnes aînées ont beaucoup aimé chanter en chœur à quatre voix mixtes dans un cadre structuré, plutôt que de se limiter à des chants à l'unisson. Pour les personnes participantes, un bon encadrement signifie aussi travailler dans le respect mutuel, avec écoute et discipline, où les choristes ne parlent pas pendant le travail des différents pupitres et écoutent dans une ambiance agréable. Par les entrevues, il est évident que les choristes avaient un désir d'apprendre et de maîtriser leur partition, et ce, dans une période convenable afin de présenter un spectacle devant public à la fin du semestre de 14 semaines.

Les qualités et compétences attendues d'un·e chef·fe de chœur, brièvement abordées dans la section sur la motivation et l'engagement des choristes, apparaissent à nouveau lorsqu'il est question d'éléments essentiels pour structurer la chorale. Les choristes mentionnent l'importance de chanter sous une direction dynamique, positive et plaisante. Les personnes participantes expriment leur souhait de chanter dans un chœur où elles sont bien encadrées et motivées et où leurs capacités et leurs idées sont respectées. Elles apprécient également la mise en place d'une bonne discipline et d'un rythme de travail soutenu, qui leur permettent de rester attentives et satisfaites :

J'apprécie son dynamisme, son respect des gens, son souci que les gens soient à l'aise. [...] J'aime les exercices, le côté technique qu'elle apporte. (Entrevue individuelle, participante VII, 77 ans)

Tel que déjà mentionné par une participante, la directrice de la chorale encourage beaucoup les choristes, et ces encouragements apportent : « [...] une petite fierté... on fait quelque chose autre que l'ordinaire » (Entrevue individuelle, participante V, 79 ans).

Les résultats de la recherche indiquent ainsi que la cheffe de chœur, de par ses qualités et ses compétences professionnelles, a joué un rôle déterminant dans l'instauration d'un climat de travail agréable et d'un rythme d'apprentissage adapté aux personnes âgées, tout en appliquant une pédagogie pour développer les habiletés des choristes. Ce contexte favorable a permis de faire de la musique à un bon niveau selon les personnes participantes, d'en retirer plaisir et satisfaction.

Parmi les stratégies mises en place à différentes étapes de la répétition, les personnes participantes mentionnent avoir apprécié l'échauffement vocal au début des sessions (vocalises), ce qui les prépare à chanter et inclut des exercices adaptés aux besoins de leur groupe d'âge. L'encadrement est aussi valorisé, car il est important pour elles que la chorale se déroule dans la discipline, avec des consignes claires et une orientation explicite. Elles apprécient les explications sur le déroulement de la session, de même que le climat de travail où chaque personne se sent respectée par rapport à ses capacités musicales et physiques.

En ce qui concerne le choix du répertoire, les choristes aiment la variété des chants proposés, issus de genres et de styles différents et d'un niveau de difficulté adapté. Elles et ils aiment travailler entre huit et dix chansons par semestre, estimant que l'équilibre de difficulté est bien dosé de cette manière : « Pas trop difficile. C'est différent » (Entrevue de groupe, participant X, 87 ans). Les personnes âgées reconnaissent aussi les ajustements apportés aux partitions pour améliorer la clarté, en particulier la possibilité d'avoir des feuilles avec les paroles seulement, dans un contexte où plusieurs apprennent par imitation et ne savent pas lire les partitions musicales. D'après les observations sur l'apprentissage des pièces, la cheffe de chœur note l'importance de prendre le temps de travailler chaque pupitre séparément avant de rassembler progressivement les voix. De plus, elle constate que les personnes étudiantes ont joué un rôle stratégique dans les pupitres afin de renforcer l'ensemble du chœur.

DISCUSSION

Nous proposons une discussion en trois parties, afin d'aborder : 1) les principaux résultats de notre recherche, en les confrontant à la littérature existante ; 2) les conditions nécessaires à la mise en œuvre de notre intervention chorale auprès des personnes âgées, et ; 3) les limites du projet, tant sur le plan de l'intervention chorale que de la recherche menée.

Principaux constats de recherche

Les raisons évoquées par les choristes pour rejoindre la chorale dans la résidence, tels l'amour de chanter, le besoin d'être actif·ve, l'occasion de sociabiliser et le plaisir d'apprendre, sont en accord avec les résultats d'autres études. Joseph et Southcott (2015) mentionnent que la chorale permet aux personnes âgées de se divertir, d'apprendre et de tisser des liens sociaux significatifs. En termes d'engagement, les choristes se sont montré·e·s assidu·e·s et soucieux·euses de bien se préparer, demandant les outils nécessaires pour pratiquer les chants entre les répétitions. Comme l'indiquent les études de Lee *et al.* (2016) et de Lamont *et al.* (2017), leur engagement se manifeste par leur goût à relever des défis et à atteindre des objectifs concrets, le tout en vue de vivre la satisfaction de chanter en groupe. De plus, à l'instar des travaux de Fu *et al.* (2015), de Drouin *et al.* (2016) et de Verversis et Marshall (2018), qui rappellent l'importance d'avoir des chef·fe·s qualifié·e·s, capables de développer les habiletés chorales et d'atteindre un bon niveau musical, les personnes participantes mentionnent combien l'encadrement, le dynamisme et les compétences de la cheffe de chœur ont joué sur leur motivation et leur engagement.

Notre étude met aussi en évidence la dimension esthétique, similaire à ce qu'ont observé Verversis et Marshall (2018) qui soulignent l'importance d'une expérience musicale et esthétique pour les choristes. Plusieurs des personnes participantes précisent le besoin de s'exprimer et d'être touchées par la beauté émotionnelle de la musique. De plus, un autre aspect particulier émerge de notre étude, soit que pour la majorité des choristes, chanter en famille ou au sein d'une chorale fait partie des expériences musicales positives au courant de leur vie et dont elles et ils sont fier·ère·s. Cela a favorisé l'expression de soi et de la culture francophone acadienne, solidifiant ainsi leur identité sociale et leur sentiment d'appartenance à la communauté en milieu francophone minoritaire.

Les bienfaits des expériences de chant choral chez les personnes participantes touchent au bien-être social, physique, cognitif et psychologique. Sur le plan social, la chorale a permis aux personnes âgées de se rencontrer, de partager un intérêt commun, d'échanger et de nouer de nouvelles amitiés. Ces résultats rejoignent les propos d'autres études (Ahessy 2016 ; Clements-Cortés 2014 ; Drouin *et al.* 2016 ; Moss *et al.* 2021) qui ont constaté que la chorale contribue à briser l'isolement social, à augmenter les contacts sociaux et à améliorer la qualité de vie. Sur le plan physique, les personnes participantes racontent que la chorale leur offre un moment de détente tout en les sensibilisant à la posture du corps et à la respiration, ce qui développe de bonnes habitudes de technique vocale. Ces moments qui apportent un sentiment de satisfaction et de bien-être rejoignent les résultats de Skingley et Bungay (2010) quant à la contribution de la chorale à l'amélioration de la santé physique. Sur le plan cognitif, les choristes mentionnent devoir écouter attentivement et demeurer concentré·e·s et présent·e·s lors des répétitions, de même qu'apprendre beaucoup par imitation et devoir mémoriser les mélodies, les paroles et les motifs. Tout comme Ahessy (2016) et Drouin *et al.* (2016), nous constatons ainsi que la chorale permet de demeurer mentalement actif·ve et de maintenir ses capacités en les exerçant pendant les répétitions. Sur le plan psychologique, les choristes trouvent du plaisir, de la valorisa-

tion et de la satisfaction à chanter en groupe. Elles et ils se sentent bien dans la chorale puisqu'il s'agit d'une activité agréable et enrichissante, qui apporte des moments de détente et de bonheur. Ces constats rejoignent les résultats de Clements-Cortés (2013, 2014), à savoir que cette activité contribue à la qualité de vie des personnes âgées en leur offrant des sentiments positifs lors des répétitions et des spectacles.

Enfin, le choix d'un chœur intergénérationnel a été gagnant pour les personnes participantes. La participation de personnes étudiantes provenant du Département de musique de l'Université de Moncton, de membres de la famille de certain·e·s choristes et même d'ami·e·s invité·e·s à se joindre au groupe a favorisé la création de liens d'amitié, d'entraide, d'admiration réciproque et de confiance nécessaire pour relever les défis du chant choral à quatre voix. Au fil des semaines, des liens profonds se sont tissés entre les membres du groupe, la cheffe et les personnes étudiantes. À cet effet, une personne participante mentionne :

C'est amusant des jeunes qui viennent avec des personnes plus âgées. Ça apporte une énergie, leur plaisir et joie de vivre. [...] Cela apporte un soutien. Ils sont en musique. (Entrevue individuelle, participante III, 84 ans)

Tout comme Drouin (2016), notre étude a révélé comment le rapport intergénérationnel a enrichi l'expérience de chant choral des groupes d'âge impliqués et a permis que les préjugés tombent au fur et à mesure que ces groupes s'appriivoisaient. Ce mélange des âges a favorisé non seulement le partage d'expériences, mais a également renforcé l'attachement intergénérationnel.

Conditions de mise en place du chœur

À l'instar de Meredith (2017) et de Drouin (2016), qui nous rappellent l'importance d'offrir des interventions efficaces pour travailler avec des chœurs pour personnes âgées, nous avons basé notre intervention sur les recommandations de la recherche. Nous avons cherché à offrir un environnement stimulant où les choristes apprennent et développent leurs habiletés musicales, et ce, à un niveau élevé. Le choix de répertoire était varié et le rythme de travail tenait compte des capacités des personnes âgées, avec un encadrement contribuant à ce qu'elles vivent une expérience enrichissante. Il a été essentiel de porter attention au style des choristes, d'expliquer les choix et d'insister sur le respect du rythme de chaque personne. Il a aussi été primordial de respecter la dignité des personnes âgées, sans les infantiliser, en particulier quand certaines personnes avaient du mal à comprendre les directives ou ne se retrouvaient pas dans la musique.

Parmi les composantes qui ont contribué au succès de notre intervention chorale, les personnes participantes ont souligné l'encadrement des choristes, qui permettait de chanter dans un environnement confortable et respectueux. Elles ont aussi évoqué l'importance des compétences et des habiletés chez la cheffe, précisant désirer travailler avec une direction capable de les motiver, et ce, selon leurs capacités. À l'instar d'Ingari (2023), de Meredith (2017) et de Drouin (2016), qui mentionnent que la ou le chef·fe devrait posséder des connaissances en musique, en technique vocale et en direction, les personnes participantes ont insisté sur les compétences dans l'animation

et le choix des stratégies d'apprentissage. D'ailleurs, elles apprécient un·e chef·fe qui soit encourageant·e et positif·ve durant les répétitions. Autrement dit, ce ne sont pas seulement les compétences musicales qui ont de l'importance aux yeux des choristes, mais aussi les qualités interpersonnelles de la ou du chef·fe à travailler avec ouverture et à tenir compte de leurs avis (Toutain *et al.* 2007). Verversis et Marshall (2018) ont démontré que la direction du chœur doit être à même d'encourager les choristes, mais aussi de les inspirer, c'est-à-dire de transmettre la passion pour la musique. D'autres études (Drouin *et al.* 2016 ; Fu *et al.* 2015 ; Ingari 2023 ; Verversis et Marshall 2018) rappellent pour leur part qu'il est essentiel d'avoir un·e chef·fe capable de développer les habiletés des choristes et d'assurer un bon niveau musical.

Limites du projet

Une limite notable de notre étude est que l'intervention chorale a été réalisée auprès de personnes âgées de milieux aisés, vivant dans une résidence haut de gamme de la région de Moncton. D'ailleurs, en termes de carrière professionnelle, les personnes participantes occupaient des professions libérales telles qu'enseignantes, professeures ou infirmières. Elles avaient donc eu accès à une éducation postsecondaire qui, à l'époque, mettait le chant choral à l'avant-plan de la vie étudiante des collèges et des universités francophones de la province. De plus, une autre limite de l'échantillon réside dans un possible biais de sélection : seules les personnes déjà intéressées par le chant ont pu choisir de participer à la chorale. Pour plusieurs autres personnes âgées, le chant pouvait être perçu comme une activité difficile, notamment si, dans leur jeunesse, on leur avait dit qu'elles n'étaient « pas musicales » ou que la musique n'était pas faite pour elles. Ce type de catégorisation sociale, encore présente à l'âge adulte, peut constituer un frein à la participation et influencer les profils des personnes recrutées. Bien que l'étude de Livesey *et al.* (2012) ait démontré que les bienfaits du chant choral sont transposables quel que soit l'âge ou le genre, la validité des résultats gagnerait à être renforcée par un échantillonnage plus hétérogène. Il serait donc pertinent d'explorer cette intervention dans une résidence pour personnes âgées issues de milieux plus diversifiés, et ce, afin de déterminer si l'intérêt et l'engagement demeurent similaires.

CONCLUSION

Tant notre étude que la littérature scientifique sur le sujet montrent que la mise en place d'activités musicales de qualité pour les personnes âgées, en particulier le chant choral, constitue un moyen efficace pour combler les besoins de loisir, de rencontre et de plaisir de ces personnes, tout en ayant la capacité de stimuler socialement, physiquement, cognitivement et psychologiquement les choristes.

Notre étude a mis en lumière les bienfaits du chant choral pour le bien-être des personnes âgées, alors qu'il répond à leur recherche de plaisir, leur désir de chanter en groupe, de sociabiliser et de relever des défis. Pour les personnes participantes qui avaient déjà fait partie d'une chorale par le passé, leur passion pour le chant était palpable. Les choristes avaient un goût d'apprendre, étaient bien préparé·es aux répétitions et donnaient le meilleur d'eux et d'elles-mêmes, comme dans leurs

expériences antérieures de chant choral. Ce projet offre même une piste de recherche unique pour mieux comprendre les liens vécus entre le chant choral des personnes âgées en Acadie et leur identité sociale. Le chant choral fait partie d'une tradition importante pour les francophones acadiens du Nouveau-Brunswick. Comme le rappelle le poète acadien Herménégilde Chiasson :

Il y a dans le chant choral une ferveur qui fait appel à la collectivité et qui devient une inspiration pour tous ceux qui se rassemblent afin que leur voix porte, qu'elle soit entendue comme un écho, une réverbération, une émotion qui nous inspire. Le chant choral s'inscrit dans une tradition liée à l'expérience de l'Acadie qui, suite à la déportation de 1755, s'est retrouvée dans une situation précaire. Il restait la voix, cet instrument que chacun transporte avec soi et qui peut s'amplifier pour donner cette présence et cette magnitude (Chœur Louisbourg, 2023, p. 5).

BIBLIOGRAPHIE

- Ahessy, Bill (2016), « The Use of a Music Therapy Choir to Reduce Depression and Improve Quality of Life in Older Adults – A Randomized Control Trial », *Music & Medicine*, vol. 8, n° 1, p. 17-28.
- Chœur Louisbourg (2023), *Tapiserie canadienne aux couleurs de l'Acadie* [Note de livret], Leaf Music.
- Clements-Cortés, Amy (2013), « Buddy's Glee Club. Singing for Life », *Activities, Adaptation & Aging*, vol. 37, n° 4, p. 273-290.
- Clements-Cortés, Amy (2014), « Buddy's Glee Club Two. Choral Singing Benefits for Older Adults », *Canadian Journal of Music Therapy*, vol. 20, n° 1, p. 85-109.
- Cohen, Gene (2006), « Research on Creativity and Aging. The Positive Impact of the Arts on Health and Illness », *Generations*, vol. 30, n° 1, p. 7-15.
- Coulton, Simon, Stephen Clift, Ann Skingley, et John Rodriguez (2015), « Effectiveness and Cost-Effectiveness of Community Singing on Mental Health-Related Quality of Life of Older People. Randomized Controlled Trial », *The British Journal of Psychiatry*, vol. 207, n° 3, p. 250-255.
- Drouin, Louise (2016), « Les impacts d'un programme de chant choral sur le bien-être et la cognition de personnes âgées en perte d'autonomie », mémoire de maîtrise, Université de Sherbrooke.
- Drouin, Louise, Lise Gagnon, Hervé Platel, Robert Ingari, et Nathalie Gosselin (2016), « Impacts multidimensionnels du chant choral pour les personnes âgées en perte d'autonomie », *La Gérontoise*, vol. 27, n° 1, p. 7-17.
- Fu, Musetta Chang-Chi, Shih-Yin Lin, Basia Belza, et Marianne Unite (2015), « Insights of Senior Living Residents and Staff on Group-Singing », *Activities, Adaptation & Aging*, vol. 39, n° 3, p. 243-261.
- Galinha, Iolanda Costa, Manuel Farinha, Maria Luísa Lima, et António Labisa Palmeira (2020), « Sing4Health. Protocol of a Randomized Controlled Trial of the Effects of a Singing Group Intervention on the Well-Being, Cognitive Function and Health of Older Adults », *BMC Geriatrics*, vol. 20, n° 354, p. 1-16.
- Ingari, Robert (2023), *La répétition efficace. Un guide pratique pour cheffes et chefs de chœur*, Montréal, Éditions JFD.
- Johnson, Julene, Anna Nápoles, Anita Stewart, Wendy Max, Jasmine Santoyo-Olsson, Rachel Freyre, Theresa Allison, et Steven Gregorich (2015), « Study Protocol for a Cluster Randomized Trial of the Community of Voices Choir Intervention to Promote the Health and Well-Being of Diverse Older Adults », *BMC Public Health*, 10.1186/s12889-015-2395-9.

- Joseph, Dawn, et Jane Southcott (2015), « Singing and Companionship in the Hawthorn University of the Third-Age Choir, Australia », *International Journal of Lifelong Education*, vol. 34, n° 3, p. 334-347.
- Krueger, Richard, et Mary Ann Casey (2009) *Focus Groups. A Practical Guide for Applied Research*. Thousand Oaks, Sage.
- Lamont, Alexandra, Michael Murray, Rebecca Hale, et Katie Wright-Bevans (2017), « Singing in Later Life. The Anatomy of a Community Choir », *Psychology of Music*, vol. 46, n° 3, p. 424-439.
- Lee, Juyoung, Jane Davidson, et Amanda Krause (2016), « Older People's Motivations for Participating in Community Singing in Australia », *International Journal of Community Music*, vol. 9, n° 2, p. 191-206.
- Livesey, Laetitia, Ian Morrison, Stephen Clift, et Paul Camic (2012), « Benefits of Choral Singing for Social and Mental Wellbeing. Qualitative Findings from a Cross-National Survey of Choir Members », *Journal of Public Mental Health*, vol. 11, n° 1, p. 10-26.
- Meredith, Victoria (2017), « Passing the Torch. Igniting Senior Voices in Multigenerational Choirs », *The Choral Journal*, vol. 57, n° 7, p. 6-16.
- Mettey, Grety (2010), *Regard sur la pratique du chant choral chez les personnes âgées. Place dans les maisons de retraite, effets sur l'évolution de la voix : Médecine humaine et pathologie*, <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01886980>, consulté le 28 mars 2025.
- Miles, Matthew, et Michael Huberman (2007), *Analyse des données qualitatives*, Paris, De Boeck.
- Moss, Hilary, Sophie Lee, Amanda Clifford, Orfhlaith Ní Bhriain, et Desmond O'Neill (2021), « Together in Song. Designing a Singing for Health Group Intervention for Older People Living in the Community », *Nordic Journal of Music Therapy*, vol. 31, n° 5, p. 413-430.
- Richard, Monique, Mario Paris, et Suzanne Dupuis-Blanchard (2024), « Stratégies pour la mise en place d'un chœur intergénérationnel dans une résidence pour personnes âgées afin de contribuer à leur bien-être physique, mental et social », *Canadian Journal on Aging / Revue Canadienne du Vieillissement*, p. 1-16.
- Savoie-Zajc, Lorraine (2010), « L'entrevue semi-dirigée », dans Benoît Gauthier (dir.), *Recherche sociale. De la problématique à la collecte des données*, Québec, Presses de l'Université du Québec, p. 337-360.
- Skingley, Ann, et Hilary Bungay (2010), « The Silver Song Club Project. Singing to Promote the Health of Older People », *British Journal of Community Nursing*, vol. 15, n° 3, p. 135-140.
- Southcott, Janne, et Dawn Joseph (2017), « Changing the World One Voice at a Time. Philanthropy and Community Choirs in Australia », *Creative Industries Journal*, vol. 10, n° 2, p. 155-167.
- Statistique Canada (2022), *Recensement en bref. Portrait générationnel de la population vieillissante du Canada selon le Recensement de 2021*, <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2021/as-sa/98-200-x/2021003/98-200-x2021003-fra.cfm>, consulté le 1^{er} avril 2025.
- Toutain, Géraldine, Berbard Benoit, Gilles Huser, Laurent Gardeux, Florent Stroesser, et Olivier Enguehard (2007) *Les compétences en direction de chœur. Vers des référentiels métiers / compétences / formation*, Abbaye-aux-Dames, Institut français d'art choral, 38 pages.
- Verversis, Antonis, et Nigel Marshall (2018), « The Experience of Choral Singing Amongst Elderly Participants » *Problems in Music Pedagogy*, vol. 17, n° 2, p. 81-90.