



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

Étude de la portée sur les stratégies de mise en place d'un chœur intergénérationnel dans une résidence pour personnes âgées afin de contribuer à leur bien-être physique, mental et social

Article

Cite this article: Richard, M., Paris, M., & Dupuis-Blanchard, S. (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 / La Revue canadienne du vieillissement* <https://doi.org/10.1017/S0714980824000400>

Received: 17 November 2022

Accepted: 04 October 2024

Mots clés:

chœur; personnes âgées; bien-être; adaptations; bénéfices

Keywords:

choir; older adults; well-being; adaptations; benefits

Corresponding author:

Monique Richard;

Email: monique.richard@umoncton.ca

Monique Richard¹, Mario Paris² and Suzanne Dupuis-Blanchard³

¹Professeure titulaire, Département de musique, Université de Moncton, 18, ave. Antonine Maillet, Moncton, N.-B. Canada; ²Professeur agrégé, École de travail social, Université de Moncton, 18, ave. Antonine Maillet, Moncton, N.-B. Canada and ³Professeure titulaire, École de science infirmière, Université de Moncton, 18, ave. Antonine Maillet, Moncton, N.-B. Canada

Résumé

Dans le contexte pandémique de la COVID-19, les personnes âgées se sont retrouvées confinées et isolées, et ce, même dans le cadre d'un milieu de vie collective. Cet article fait état d'une étude de la portée sur les bienfaits d'un chœur intergénérationnel pour personnes âgées et les stratégies à considérer pour sa mise en place. L'analyse de 16 études sur ce sujet a permis de se familiariser avec les résultats, les recommandations et les pistes de recherche en lien avec le bien-être et le sens de satisfaction que retirent les personnes âgées qui participent à un chœur, de même que des interventions en chant choral à privilégier. De plus, cette activité qui est peu coûteuse et bénéfique est considérée comme une intervention de nature préventive qui contribue au bien-être des personnes âgées et à leur prise en charge pour un vieillissement en santé. Par ailleurs, les résultats suggèrent de continuer à documenter l'efficacité des stratégies proposées pour les améliorer ou les adapter afin de maximiser les effets positifs d'une telle activité sur le bien-être physique, social, émotionnel et cognitif des personnes âgées.

Abstract

In the context of the COVID-19 pandemic, seniors found themselves confined and isolated, even in collective dwellings. This article aims to present the results of a scoping review of the benefits of an intergenerational choir for older adults and the guidelines to consider in designing a choir-singing program. The analyses of sixteen studies on the subject revealed recommendations and research paths on the benefits and satisfaction that older adults participating in a choir may experience, and the type of group singing interventions to consider. Moreover, choir singing offers an activity that is not very expensive and is considered a beneficial intervention that contributes to older adults' well-being and mastery of their health. Furthermore, the results suggest continuing to document the interventions to improve and adapt or enhance them to fully contribute to the positive effects of choir singing on the physical, social, emotional and cognitive well-being of older adults.

Introduction

Au Canada, les chiffres indiquent que la population vieillissante augmente rapidement. En effet, en 2019, près d'un cinquième de la population était constitué d'années (6,6 millions) et il est prévu que d'ici 2040, elle atteigne près d'un quart de la population totale (Statistique Canada, 2022). Ceci met une pression sur le système de santé publique et les instances sociales, alors que le vieillissement au grand âge peut entraîner des changements sur les plans physique, cognitif et psychologique des personnes âgées qui nécessitent alors des soins et des services particuliers (Statistique Canada, 2022; United Nations, 2019). Des phénomènes tels que le déclin de la santé physique, le nombre important de cas de démence, d'Alzheimer et de la maladie de Parkinson, l'isolement

social et la solitude, de même que les personnes âgées fragilisées dans les foyers de soins, posent des défis qui nécessitent des solutions pour que ces individus puissent vivre cette étape du vieillissement avec une bonne qualité de vie (Skingley et al., 2011). Il est donc important comme société d'être à la recherche de moyens pour favoriser une prise en charge de la santé et de la qualité de vie par et pour les personnes âgées, en offrant des programmes d'interventions pour promouvoir l'activité physique, le fonctionnement cognitif, la participation sociale et le bien-être afin de prévenir les impacts négatifs du vieillissement (Batsis et al., 2021; Southcott et Joseph, 2017).

Parmi les activités ayant des effets positifs sur les personnes âgées, différentes recherches indiquent que la participation à un chœur offre de nombreux bénéfices pour ces individus sur les plans cognitif, social, psychologique et physique qui sont associés à l'optimisation au niveau de la santé et du bien-être (Batt-Rawden et Stedje, 2020; Clift et Hancox, 2010; Drouin, 2016; Tamburri et al., 2019). Drouin et collaborateurs (2016), qui définissent le chant choral comme étant une activité musicale favorisant le chant en harmonie par la production de sons, de mots et de rythmes simultanés, précisent que ce type d'activité, sous la direction d'un chef qualifié, nécessite un travail attentif des choristes qui convient particulièrement bien aux personnes âgées. Bouchon (2009) ajoute qu'elle offre à chaque individu un lieu d'expression musicale et d'échange avec les autres où chacun peut se réaliser grâce au groupe. Ce chercheur précise aussi que cette activité est très accessible, peu coûteuse puisqu'elle ne requiert que peu d'équipement et d'installation. De plus, elle offre de multiples bienfaits sur les plans physique, social et psychologique, permettant de répondre à certains défis liés au vieillissement (Baird, 2008; Bungay et al., 2008; Clift et Hancox, 2010; Gridley et al., 2011; Tamburri et al., 2019).

Par ailleurs, le chant choral contribue à la dimension sociale (Baird, 2008; Bouchon, 2009; Bungay et al., 2008; Cohen et al., 2006) en offrant la possibilité d'établir des liens avec les autres choristes (Baird, 2008) et des contacts sociaux qui permettent de rétablir un équilibre dans son identité, alors qu'au moment de la retraite, le travail, qui en constitue une dimension fondamentale, doit être remplacé par d'autres activités significatives (Bouchon, 2009). La chorale permet aux adultes plus âgés de vivre une activité musicale qui facilite l'engagement et permet de tisser des liens avec les autres, tout en créant des souvenirs importants et des moments signifiants (Clift et al., 2008; Clift et Hancox, 2010). De plus, Drouin et collaborateurs (2016) mentionnent que le chant choral est plus qu'un simple loisir et qu'il représente une forme d'intervention à privilégier dans les résidences pour personnes âgées, surtout que des outils d'évaluation tels que le Modified Mini-Mental State Test et des questionnaires hebdomadaires ont révélé un impact positif sur la cognition et la participation sociale. Ils précisent que le chant choral exige un travail attentif de la part des choristes afin d'en arriver à une fusion des voix en harmonie et à une synchronisation des mots et des rythmes. Pour optimiser les effets de cette activité, elle suggère d'expérimenter auprès de divers groupes, afin de découvrir tout son potentiel comme médium d'intervention pouvant agir sur diverses variables en contexte de résidence pour personnes âgées. Ainsi, à l'instar de Meredith (2017) qui a constaté les mérites d'un chœur intergénérationnel pour enrichir l'expérience musicale, sociale et culturelle des choristes âgés, comme des étudiants universitaires participants, Drouin et collaborateurs (2016) mentionnent comment ce type d'ensemble permet aux deux groupes de s'approprier et de développer un plus grand respect et admiration pour les personnes âgées. Le chant choral apparaît alors comme une intervention intergénérationnelle prometteuse dans un contexte de résidence pour personnes

âgées. De plus, Ahessy (2016) et Tamburri et collègues (2019) mentionnent que cette activité représente une option efficace et rentable pour soutenir des personnes âgées avec des symptômes de dépression et de perte cognitive vivant en résidence. Ils ajoutent que dans certains cas, elle pourrait même servir d'alternative à des interventions pharmaceutiques, d'où l'importance d'avoir plus de recherches rigoureuses sur l'efficacité de chanter en chœur sous la direction de chefs qui ont les compétences musicales et connaissances reliées au travail vocal avec ce groupe d'âge.

En effet, Meredith (2017) et Drouin et collègues (2016) rappellent que le succès d'un chœur pour personnes âgées, qu'il soit intergénérationnel ou non, dépend en partie de la compréhension du chef de chœur des changements vocaux et physiques des participants, d'une bonne connaissance du répertoire, de même que des stratégies pédagogiques utilisées qui contribuent à leur motivation et leur offre un environnement musical stimulant. Par contre, Meredith (2017) constate que la formation offerte aux chefs de chœurs, de même que les ressources à ce sujet, accorde trop peu d'attention aux approches à adopter pour les personnes âgées, surtout en lien avec les changements vocaux auxquels elles font face. Drouin et collaborateurs (2016) et Meredith (2017) nous rappellent donc le besoin de développer des recommandations et d'offrir des interventions efficaces pour mieux travailler avec ce groupe d'âge.

C'est pourquoi à la suite de deux années difficiles où la pandémie de COVID-19 a touché de façon plus dramatique les personnes âgées qui ont souvent dû être confinées et isolées, notre équipe de recherche a voulu s'intéresser à ce qui s'était déjà fait dans la littérature afin de mettre sur pied un projet de chœur intergénérationnel dans une résidence pour personnes âgées avec la participation d'étudiants universitaires. Cette revue nous permettra de nous assurer d'avoir les conditions gagnantes pour cette activité et de produire des recommandations supportées par les données probantes.

Nous avons alors effectué une étude de la portée, mieux connue sous l'appellation de « scoping review » afin d'apprécier différents modèles qui ont déjà été expérimentés et d'obtenir différentes perspectives pour la mise en place d'un chœur pour personnes âgées. Le but de cet article est de présenter les résultats sur 1) le processus et les conditions nécessaires pour la mise en place d'un chœur intergénérationnel en résidence pour personnes âgées et 2) les apports d'une activité de chœur intergénérationnel sur les dimensions du bien-être (physique, cognitif, social et psychologique) pour en retirer le maximum de bienfaits. Pour accomplir ceci, nous avons examiné la littérature scientifique qui aborde des modèles de chœurs pour personnes âgées, leur mise en place et structure, de même que tout ce qui touche plus largement ce sujet, surtout qu'il y a un intérêt par rapport aux nombreux bienfaits d'une telle activité sur leur qualité de vie. Nous avons tenu compte des aspects qui ont trait à l'implantation et les effets psychosociaux des interventions dans notre analyse de la littérature, plutôt que sur les résultats médicaux de ces interventions.

Méthodologie

Afin de tenir compte de différents modèles expérimentés et perspectives pour la mise en place d'un chœur pour personnes âgées, nous avons choisi d'effectuer une étude de la portée selon la méthode proposée par Arksey and O'Malley (2005). En effet, celle-ci permet d'examiner l'étendue, la portée et la nature des recherches disponibles sur un sujet afin d'en ressortir les concepts clés, les théories et les sources de données concluantes. Notre équipe de

chercheurs a d'abord bien identifié la question de recherche (PRISMA ScR) en s'assurant qu'elle soit la plus précise possible, tout en montrant la relation entre un chœur pour personnes âgées et les bénéficiaires : « Quel est le processus de mise en place d'un chœur, entre autres intergénérationnel, ainsi que ses apports sur le bien-être, pour les personnes âgées vivant en résidence? ».

Identification des études pertinentes

Nous avons cherché à identifier les études pertinentes en faisant attention de limiter la recherche et de bien choisir les bases de données, de même que les mots clés pour seulement repérer les documents qui ont les descripteurs recherchés (Arksey et O'Malley, 2005). Pour la stratégie documentaire, deux personnes ont débuté par une recherche systématique de la littérature qui a été effectuée sur une base de données multidisciplinaires: EBSCO Host. La combinaison des termes suivants a été utilisée : (choir OR chorus OR choral OR singing) AND (elderly OR aged OR senior) AND (benefits OR advantages OR positive effects). Les termes ont été recherchés dans le titre, le résumé et les mots clés des articles. Nous avons aussi utilisé des termes en français, mais avec très peu de résultats. La recension des écrits a été réalisée à la mi-mars 2019, puis à nouveau à la fin mai 2020.

Sélection des études

Les études ont été sélectionnées à partir des critères d'inclusion et d'exclusion afin de tamiser la recension et d'éliminer les études non pertinentes (Arksey et O'Malley, 2005). Les critères d'inclusion étaient : 1) une chorale ou un groupe de chant pour personnes âgées; 2) éléments à considérer pour que les participants en retirent le maximum de bienfaits (adaptation de matériel, stratégies pour le travail vocal et l'apprentissage des chants, etc.); 3) écrits en français et en anglais ayant fait l'objet d'une révision des pairs; et 4) publiés entre 2010 à 2021, et ce, afin de limiter l'étendue de la recherche aux études les plus récentes. En cherchant avec les mots clés identifiés dans les bases de données, 182 articles ont été obtenus, mais en éliminant les doublons, le total a donné 128 articles. Par l'entremise de deux personnes, une lecture attentive des titres et des résumés de ces articles et, parfois, même un survol de certains articles au complet, a permis d'éliminer encore 112 articles qui ne répondaient pas aux critères d'inclusion. Il s'agissait souvent d'articles qui n'abordaient pas la catégorie d'âge des choristes recherchés (p. ex. chœur intergénérationnel avec de jeunes enfants), qui s'intéressaient aux personnes âgées appartenant à un groupe culturel ou socio-économique particulier, ou qui étaient atteintes de maladies chroniques telles que la démence d'Alzheimer, la maladie de Parkinson ou de trouble mental (p. ex. la dépression). Seulement quatre désaccords ont émergé et ont été résolus par la vérification d'une troisième personne. Au final, 16 ont été retenus pour l'étude de la portée (Voir Figure 1).

Cartographier les données

Nous avons cartographié les articles retenus à partir de catégories choisies afin de les analyser et de les organiser (Voir Tableau 1). Les catégories suivantes ont alors été retenues : 1) référence (auteur(s), année de publication et pays); 2) le but de la recherche (exploratoire, évaluatif, explicatif et compréhensif); 3) la méthodologie (type de recherche, approche et collecte); 4) l'échantillonnage (taille et échantillon); 5) l'intervention chorale (séance, durée, etc.); et 6) les résultats (en termes de résultats principaux, de pistes

et de limites de recherche et de recommandations pour l'intervention). Les deux personnes qui avaient effectué la sélection des articles ont procédé de manière collaborative à l'extraction des données sans avoir rencontré de conflit.

Collecter, résumer et rapporter les résultats

Nous avons résumé et présenté les résultats des recherches sous un format descriptif et une forme narrative pour identifier les implications pour la recherche et la pratique, de même que les pistes de recommandations en fonction des lacunes identifiées. En addition à la cartographie des données, nous avons décidé d'inclure aussi deux documents qui ne sont pas des articles scientifiques, et ce, en raison de leur pertinence. Il s'agit d'un mémoire de maîtrise (Mettey, 2010) et une recension d'écrits (Yinger, 2014).

Résultats

Avant d'aborder les tendances qui ressortent de la recension exploratoire, il faudrait préciser que les articles de recherche qui se trouvent dans la cartographie (voir Tableau 1) provenaient du Royaume-Uni (5), du Canada (3), de l'Australie (3), des États-Unis (2), de l'Irlande (2) et du Portugal (1). Les buts des études étaient variés, mais il a été possible de les classer selon certaines caractéristiques qui les distinguaient. Ainsi, cinq avaient un but évaluatif (p. ex. évaluer un programme de chœur), cinq explicatif (c.-à-d. de mesurer les effets de la chorale), trois compréhensif (p. ex. comprendre l'expérience des personnes âgées) et trois exploratoire (c.-à-d. explorer l'expérience vécue de la chorale ou de ses effets). De plus, parmi les études recensées, quatre étaient des études quantitatives, sept des études qualitatives et cinq des études mixtes. Les études quantitatives présentaient toutes des devis quasi-expérimentales, tandis que les études qualitatives englobaient des devis d'étude de cas (n=5) et de phénoménologie (n=2) et les études mixtes des devis d'étude explicative séquentielle (n=4) et d'un devis convergent (n=1).

L'étude de la portée a favorisé la découverte d'écrits pertinents en lien avec notre question de recherche. Nous ferons donc d'abord ressortir les apports du chant choral pour les personnes âgées en présentant leur contribution sur le bien-être, les raisons qui motivent leur choix d'en faire partie, la valeur ajoutée d'un regroupement intergénérationnel, et la pertinence du chant choral comme intervention efficace et rentable pour l'amélioration de leur qualité de vie. Nous présenterons par la suite sous forme de recommandations des éléments et des stratégies importants à considérer afin de bien encadrer les interventions en chant choral pour que les participants en retirent le plus de bénéfices possibles.

Bienfaits du chant choral

Bénéfices qui contribuent à leur bien-être

De nombreuses études révèlent les bienfaits du chant choral sur le bien-être physique, social et émotionnel des personnes âgées, ainsi que sur un vieillissement positif. En effet, selon Moss et collègues (2021) qui ont effectué une étude qualitative auprès de 22 personnes âgées, de même que Teater et Baldwin (2012) qui ont mené une étude mixte auprès de 120 personnes âgées, le chant choral agit positivement sur le bien-être, la santé, le développement de soi et les liens sociaux en contribuant à la diminution de l'isolement social et l'augmentation de contacts sociaux. Cette activité participe à améliorer la qualité de vie en favorisant les interactions sociales

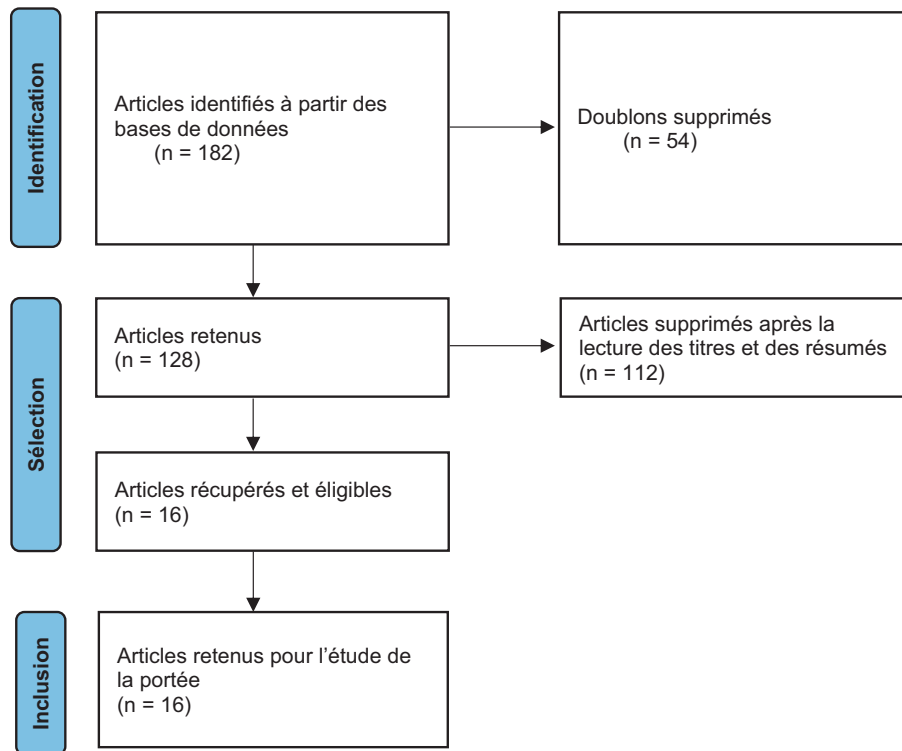


Figure 1. Diagramme de flux (Flow chart).

(Ahessy, 2016; Drouin et al., 2016) et en offrant des occasions de rencontres amicales et de compagnie, de bonheur et de sentiments positifs, de détente et de plaisir (Clements-Cortés, 2013; Clements-Cortés, 2014). Comme le révèle l'étude qualitative de Skingley et Bungay (2010) auprès de 17 choristes aînées, la chorale contribue à leur plaisir, à une meilleure santé mentale, à une interaction sociale, à l'amélioration de la santé physique, à l'apprentissage cognitif (Ahessy, 2016; Drouin et al., 2016) et à l'amélioration de la mémoire et du rappel. De plus, les études qualitatives de Joseph et Southcott (2015; 2018) précisent que le chant choral offre non seulement une occasion aux personnes aînées de socialiser et de vieillir positivement, mais aussi de faire des apprentissages musicaux qui contribuent au sens d'épanouissement personnel et de groupe, d'engagement communautaire et de résilience.

Au niveau du bien-être émotionnel, le chant en groupe contribue même à réduire les symptômes de dépression (Ahessy, 2016) et d'anxiété (Clements-Cortés, 2013). En effet, parmi les bienfaits perçus par les participants d'une chorale, il y a l'amélioration de l'humeur et la diminution de la douleur (Clements-Cortés, 2014). À cet effet, Coulton et collègues (2015), qui ont effectué une étude quasi-expérimentale auprès de 258 personnes, mentionnent comment la mise en place de groupes communautaires chantants peut-être une intervention efficace pour contribuer positivement à la santé mentale et à la qualité de vie, de même qu'à la diminution de l'anxiété et la dépression chez les personnes aînées.

Enfin, l'étude mixte de Clements-Cortés (2014) auprès de 16 personnes aînées dégage neuf thèmes des propos des choristes, soit que le chant choral contribue : au développement de la communauté/faire des amis; à offrir des moments spéciaux; à un climat positif; à se sentir bien; à une meilleure humeur, énergie et attention; à diminuer l'anxiété pendant la chorale; à favoriser la musique comme thérapie; au plaisir de chanter et à la confiance qu'ils sont capables de le faire.

Motivation à faire partie d'une chorale

En plus de faire mention des bénéfices du chant choral, certains auteurs font ressortir les raisons qui motivent les choristes à vouloir faire partie d'une chorale et qu'il serait bon de considérer dans la mise en place des interventions avec ce groupe d'âge. À cet effet, l'étude phénoménologique de Joseph et Southcott (2015) auprès de cinq participants mentionne que cette activité leur offre l'occasion de se divertir, d'apprendre, de faire partie d'un groupe et de se sentir valorisé. Elle présente aussi des opportunités pour développer des amitiés, d'être en bonne compagnie, de cultiver le bonheur, d'être accepté et de nourrir un sens d'appartenance. Enfin, l'attitude positive des participants par rapport au chant et leur désir d'établir des liens sociaux contribuent aussi à leur engagement au groupe.

Par ailleurs, l'étude qualitative de Lee et collègues (2016) auprès de 64 personnes a mis en évidence huit facteurs qui agissent sur la motivation des choristes aînées : 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 avec les autres; 7) un bon leadership; et 8) les objectifs à atteindre et la satisfaction de chanter en groupe.

Quant à Lamont et collaborateurs (2017), ils mentionnent les bienfaits individuels et interpersonnels qui sont ressortis d'une étude qualitative auprès de 42 choristes, dont l'importance pour eux de développer des relations sociales dans une communauté qui les soutient et l'accomplissement musical. Cinq thèmes principaux ont aussi été identifiés en lien avec la motivation des choristes par ces chercheurs : 1) l'investissement personnel et la satisfaction retirée; 2) une communauté de choristes inclusive; 3) un chœur toujours en évolution, tout en demeurant fondamentalement inchangé; 4) un désir de connecter; et 5) leadership et organisation. Selon ces chercheurs, les relations sociales et l'accomplissement ont été soulignés de façon particulière comme des raisons pour

Tableau 1. Cartographie des données

Auteurs	But de la recherche ¹	Méthodologie ²	Échantillon	Chorale	Conclusion
Ahessy (2016) Irlande.	<u>Évaluatif</u> : Évaluer si la participation des personnes âgées à un chœur dirigé par un musicothérapeute réduit les symptômes de dépression et améliore la qualité de vie et le fonctionnement cognitif.	<u>Recherche</u> : Étude quantitative. <u>Approche</u> : Devis quasi-expérimental. <u>Collecte</u> : Questionnaires : Symptômes dépressifs (Cornell Scale); Qualité de vie (Cornell Brown); Fonct. cognitif (Mini Mental State Exam).	n=40 pers. âgées de 72 ans et plus : • n=20 groupe expérimental (chœur) • n=20 groupe témoin (soins habituels)	<u>Intervention</u> : • Séance de 60 min. • 12 semaines avec musico-thérapeute.	<u>Résultats quantitatifs significatifs</u> : • Réduction des symptômes de dépression (p=0,004), amélioration de la qualité de vie (p=0,004) et du fonctionnement cognitif (p=0,011). <u>Résultats quantitatifs descriptifs</u> : • 67 % ont signalé une amélioration de l'humeur, tandis que 40 % ont signalé des gains physiques. <u>Pistes de recherche</u> : • Avoir plus de recherches sur l'efficacité de chanter en chœur sous la direction d'un musicothérapeute. • Délimiter les rôles du chercheur et du chef. • Examiner pourquoi et comment l'intervention de la chorale a fonctionné. • Reproduire le devis quasi expérimental avec un autre type de groupe contrôle. • Comparer les différences entre une chorale dirigée par un musicothérapeute et d'autres intervenants. <u>Limites</u> : • Double rôle joué par l'auteur en tant que chercheur et clinicien. • Manque de contrôle des groupes en lien avec l'état de santé. <u>Recommandations pour l'intervention</u> : Aucune recommandation.
Clements Cortés, (2013) Canada.	<u>Explicatif</u> : Examiner les avantages de participer à une chorale animée par un musicothérapeute sur la santé, le bien-être et le vieillissement des personnes âgées.	<u>Recherche</u> : Étude mixte <u>Approche</u> : Devis quasi-expérimental, étude explicative séquentielle (QUAN-Quali). <u>Collecte</u> : • QUANTI : Questionnaires : Histoire médicale (Medical History Questionnaire); État de santé (Stanford Chronic Disease Self-Management Program Questionnaire); Efficacité personnelle (Self-Efficacy Scale); Estime de soi (Visual analog scale); Émotions (Positive and Negative Affect Scale); Qualité de vie (Assessment of Quality of Life) • Quali : Notes de terrain; Entrevues individuelles semi-structurées.	n=28 pers. âgées de 26 à 90 ans.	<u>Intervention</u> : • Séance de 60 min. • 16 semaines avec deux musicothérapeutes.	<u>Résultats quantitatifs significatifs</u> : Aucun résultat significatif. <u>Résultats quantitatifs descriptifs</u> : Aucun résultat descriptif. <u>Résultats qualitatifs</u> : Cinq thèmes principaux : 1) amitié et compagnie; 2) simplicité; 3) bonheur, satisfaction et sentiments positifs; 4) détente et réduction de l'anxiété; 5) plaisir. <u>Pistes de recherche</u> : • Mener d'autres études avec des programmes chorales dans divers résidences et centres de jour. • Évaluer une expérience chorale intergénérationnelle avec des enfants et des personnes âgées. • Examiner les avantages de participer à une chorale axée sur des exercices de respiration spécifiques. <u>Limites</u> : • Échantillon trop petit et absence d'un groupe contrôle. • Biais chez les participants en perte cognitive et l'utilisation d'échelle de Likert afin d'auto-évaluer l'état de santé mentale. <u>Recommandations pour l'intervention</u> : Aucune recommandation.
Clements Cortés (2014) Canada.	<u>Explicatif</u> : Étudier dimensions du bien-être (santé physique, émotionnelle et sociale) chez les personnes âgées participant à un programme de chorale.	<u>Recherche</u> : Étude mixte. <u>Approche</u> : Devis quasi-expérimental, étude explicative séquentielle (QUAN-Quali). <u>Collecte</u> : • QUANTI : Questionnaires (Likert scales pour cinq variables : douleur, énergie, bonheur, humeur et anxiété). • Quali : Notes de terrain; Entrevues individuelles semi-structurées.	n=16 pers. âgées de 72 à 103 ans. n=4 membres du personnel.	<u>Intervention</u> : • Séances de 60 min. • 16 semaines avec deux musicothérapeutes.	<u>Résultats quantitatifs significatifs</u> : • Amélioration de l'humeur (p=.00), de l'énergie (p=.00) et du bonheur (p=.00), diminution de la douleur (p=.00). <u>Résultats quantitatifs descriptifs</u> : Aucun résultat descriptif. <u>Résultats qualitatifs</u> : Neuf thèmes principaux : 1) développement de la communauté et faire des amis; 2) moments spéciaux; 3) climat positif; 4) musique est une thérapie; 5) bien-être de chanter; 6) pas d'anxiété à la chorale; 7) augmentation de l'humeur, énergie et attention; 8) Je peux le faire; 9) J'aime chanter. <u>Pistes de recherche</u> : • Utiliser plusieurs méthodes de collecte de données par des professionnels de la santé interdisciplinaires. • Inclure l'énergie ou la vitalité en tant que composante dans les études futures.

(Continued)

Tableau 1. *Continued*

Auteurs	But de la recherche ¹	Méthodologie ²	Échantillon	Chorale	Conclusion
					<p><u>Limites :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Échantillon trop petit et absence d'un groupe contrôle. Biais de participants puisque certains ont des pertes cognitives et l'utilisation d'échelle de Likert afin d'auto-évaluer l'état de santé mentale. Biais de l'observateur qui interprète mal les participants en perte cognitive. <p><u>Recommandations pour l'intervention :</u> Aucune recommandation.</p>
Coulton, Clift, Skingley, Rodriguez (2015) Royaume-Uni.	<p><u>Évaluatif :</u> Évaluer la rentabilité de l'engagement actif dans le chant communautaire et l'efficacité sur la qualité de vie liée à la santé mentale et physique, la dépression et l'anxiété chez les personnes âgées.</p>	<p><u>Recherche :</u> Étude quantitative. <u>Approche :</u> Devis quasi-expérimental. <u>Collecte :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Questionnaires : Qualité de vie liée à la santé mentale et physique (York SF12); Anxiété et dépression (Hospital Anxiety and Depression Scale); Efficacité économique (EQ5D). 	<p>n=258 pers. âgées de 60 ans et plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> n=131 groupe expérimental n=127 groupe témoin 	<p><u>Intervention :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Séances 90 min. 14 semaines avec un facilitateur. 	<p><u>Résultats quantitatifs significatifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Sur six mois, amélioration de la qualité de vie liée à la santé mentale chez le groupe expérimental (p=0,05). Sur trois mois, diminution de l'anxiété et de la dépression chez le groupe expérimental (p<0,01). <p><u>Résultats quantitatifs descriptifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> L'intervention du groupe expérimental a une probabilité de 60 % d'être l'option plus rentable que le groupe contrôle. <p><u>Pistes de recherche :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Mener un devis expérimental multicentrique et longitudinal. <p><u>Limites :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Biais de sélection puisque l'étude a seulement été effectuée auprès d'un échantillon géographique spécifique. Période courte d'observation et d'expérimentation. <p><u>Recommandations pour l'intervention :</u> Aucune recommandation.</p>
Drouin, Gagnon, Platel, Ingari, Gosselin (2016) Canada.	<p><u>Explicatif :</u> Mesurer les impacts d'un programme de chant choral sur le bien-être et la cognition de personnes d'au moins 60 ans en perte d'autonomie.</p>	<p><u>Recherche :</u> Étude quantitative. <u>Approche :</u> Devis quasi-expérimental. <u>Collecte :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Questionnaires : Santé physique; Participation sociale; Santé psychologique (bien-être, dépression et auto-efficacité perçue, Self-Representations of General Psychological Well-Being of American Adults, échelle de dépression gériatrique, échelle d'auto-efficacité); Cognition (Trail Making Test A and B, échelle d'intelligence Wechsler, Minimal state Exam, mesure des fluences verbales formelle et catégorielle). 	<p>n=21 pers. âgées de 78 ans à 92 ans :</p> <ul style="list-style-type: none"> n=10 groupe expérimental (chœur) n=7 groupe témoin (avec activité) n=4 groupe témoin (sans activité). 	<p><u>Intervention :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Séances 120 min. Six semaines avec un chef de chœur. 	<p><u>Résultats quantitatifs significatifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Aucun résultat signification entre les deux groupes. Amélioration de la cognition (p=0,49) et augmentation de la participation sociale (p=0,041) chez le groupe expérimental. <p><u>Pistes de recherche :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Privilégier des devis expérimentaux randomisés. Impliquer les écoles de musique et autres formes d'art dans les projets de recherche. <p><u>Limites :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Échantillon trop petit et absence de randomisation des échantillons. Interventions peu appariées en regard de la nécessité d'une participation plus active que passive. <p><u>Recommandations pour l'intervention :</u> Aucune recommandation.</p>
Fu, Lin, Belza, Unite (2015) États-Unis.	<p><u>Compréhensif :</u> Comprendre les opinions des participants âgées et des membres du personnel d'un programme de chant.</p>	<p><u>Recherche :</u> Étude qualitative. <u>Approche :</u> Devis d'étude de cas. <u>Collecte :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Entrevues de groupe. 	<p>n=28 pers. âgées de 79 à 97 ans. n= 6 membres du personnel.</p>	S. O.	<p><u>Résultats qualitatifs :</u> Sept thèmes principaux : 1) Premiers souvenirs de musique et de chant; 2) Occasions courantes de chant; 3) Sentiments associés au chant; 4) Préoccupations pour le chant; 5) Préférences musicales; 5) Structure du groupe de chant préféré des personnes âgées (objectif du programme, emplacement, horaire, types de chanson, leadership, accompagnement musical, motivation, facilitateurs), 6) Opinions des membres du personnel sur le programme de chant (programme de chant actuel, indicateurs de succès), 7) Avantages perçus du chant sur la santé (santé cérébrale, santé psychosociale, santé pulmonaire).</p>

(Continued)

Tableau 1. *Continued*

Auteurs	But de la recherche ¹	Méthodologie ²	Échantillon	Chorale	Conclusion
					<p><u>Pistes de recherche</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer des protocoles de recherche axés sur les effets de la chorale sur la santé des personnes âgées. • Tester la faisabilité et l'acceptabilité du protocole de chant auprès des personnes vivant en résidence. <p><u>Limites</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biais de sélection puisque la plupart des participants étaient caucasiens et très éduqués. • Transférabilité des résultats limitée. <p><u>Recommandations pour l'intervention</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plusieurs points importants dans la planification de la chorale : un format tranquille, une localisation pratique, un horaire approprié (durée de 30 à 60 minutes, offerte chaque semaine et en après-midi de semaine), une sélection appropriée de chansons (chansons familières ou faciles à apprendre), un leadership efficace, un accompagnement musical ou instrumental (mélodique ou harmonique), des rafraîchissements, un environnement confortable et les feuilles des paroles de chansons. • Concevoir un programme de chant pour les personnes âgées en tenant compte de leurs préférences musicales.
<p>Galinha Farinh, Lima, Palmeira. (2020) Portugal.</p>	<p><u>Évaluatif</u> : Évaluer l'effet du chant de groupe sur les plans physique, psychosocial, psychoémotionnel et cognitif des personnes âgées*. <i>*L'article présente les éléments méthodologiques d'un protocole de recherche à mettre en œuvre.</i></p>	<p><u>Recherche</u> : Étude mixte. <u>Approche</u> : Devis quasi-expérimental, étude explicative séquentielle (QUANTI-Quali). <u>Collecte</u> : • QUANTI : Questionnaires : Satisfaction de la vie (Satisfaction with Life Scale), Émotions positive et négative (Positive and Negative Affect Schedule), Estime de soi (Rosenberg Self-Esteem Scale), Dépression, anxiété et stress (DASS-21), Qualité de vie (WHOQOL-OLD/BREF), Solitude (UCLA Loneliness Scale), Identification sociale (Four Item Measure of Social Identification), Bien-être social (Scale of social Well-Being), Fonction cognitive (Montreal Cognitive Assessment), Mémoire à court terme (Rey Auditory Verbal Learning Test), Attention et fonction exécutive (Trail Making Test), Vitesse de traitement (Digit Symbol Test), Marqueurs biologiques, Fonction respiratoire, Équilibre, Activités physiques, Qualité du sommeil, Perception de la douleur (Brief Pain Inventory), État de santé, fréquentation des services de santé et prise de médicaments, Capacité vocale. • Quali : entretiens individuelles semi-structurées.</p>	<p>n=140 pers. âgées de 60 ans et plus* : • n=70 groupe expérimental (chœur) • N=70 groupe témoin (avec activités) <i>*Échantillon visé</i></p>	<p><u>Intervention</u> : • Séances 120 min. • 17 semaines (34 sessions bi-hebdo sur quatre mois) avec chef de chœur.</p>	<p><u>Résultats quantitatifs significatifs</u> : Aucun résultat. <u>Résultats qualitatifs</u> : Aucun résultat. <u>Pistes de recherche</u> : Aucune piste de recherche. <u>Limites</u> : Aucune limite. <u>Recommandations pour l'intervention</u> : Aucune recommandation.</p>

(Continued)

Tableau 1. *Continued*

Auteurs	But de la recherche ¹	Méthodologie ²	Échantillon	Chorale	Conclusion
Johnson et al. (2015) États-Unis.	Explicatif : Examiner l'effet d'un programme de chorale sur la santé et le bien-être de personnes âgées et d'examiner ses coûts et sa rentabilité*. <i>*L'article présente les éléments méthodologiques d'un protocole de recherche à mettre en œuvre.</i>	Recherche : Étude quantitative. Approche : Devis quasi-expérimental. Collecte : • Questionnaires : Attention et fonction cognitive (Trail Making Test, NIH Tool Flanker Inhibitory Control and Attention Test), Apprentissage verbal et mémoire (NIH Toolbox Rey Auditory Verbal Learning Test), Force du bas du corps (Short Physical Performance Battery), Équilibre et chutes (NIH Toolbox Standing Balance), Vitesse de marche (NIH ToolBox Performance measure) Bien-être émotionnel (8-item Patient Health, NIH Toolbox Sadness CAT, NIH Toolbox Positive Affect CAT, NIH Toolbox Fear/Affect Short Form), Soutien social et solitude (Social Support Survey, Positive Social Interaction Scale, NIH Toolbox Loneliness Short Form), Intérêt dans la vie quotidienne (NIH Toolbox Apathy Short Form), Efficacité personnelle (NIH Toolbox Self-Efficacy Short Form), Fidélité et conformité à l'intervention du chœur, Qualité de vie en lien avec la santé (EuroQol Group's EQ5D, Coût, Coût de la chorale, Utilisation du système de santé, Analyse coût-efficacité.	n=340 pers. âgées de 60 ans et plus* : • 30 participants dans chacun des 12 centres pour pers. âgées <i>*Échantillon visé</i>	Intervention : • Séances 90 min. • 44 semaines avec chef de chœur et pianiste.	Résultats quantitatifs significatifs : Aucun résultat. Pistes de recherche : Aucune piste de recherche. Limites : Aucune limite. Recommandations pour l'intervention : Aucune recommandation.
Joseph et Southcott (2015) Australie.	Exploratoire : Explorer les significations perçues du vieillissement réussi et de l'appartenance à une chorale chez les personnes âgées.	Recherche : Étude qualitative. Approche : Devis phénoménologique. Collecte : • Entrevues individuelles semi-structurées.	n=5 pers. âgées.	Un chœur communautaire : • <i>U3A Hawthorn.</i>	Résultats qualitatifs : Deux thèmes principaux : 1) Engagement musical (depuis l'enfance, création musicale partagée, toute sa vie, apprentissage de la musique, élargir les horizons musicaux); 2) Liens sociaux (s'engager dans une activité sociale régulière, se faire des amis et socialiser, se sentir heureux, surmonter l'isolement, dépendre des autres). Pistes de recherche : Aucune piste de recherche. Limites : Bien que la taille de l'échantillon constitue une limite pour les études phénoménologiques, les auteurs indiquent que le nombre réduit de participants permet néanmoins une analyse plus riche et en profondeur de l'expérience chorale. Recommandations pour l'intervention : Aucune recommandation.
Joseph et Southcott (2018) Australie.	Compréhensif : Comprendre les principaux thèmes convergents de cinq études de cas provenant d'un plus vaste projet de recherche en cours.	Recherche : Étude qualitative. Approche : Étude de cas. Collecte : • Entrevues de groupe; Entrevues individuelles semi-structurées; Documentation.	n=9 pers. âgées de 50 à 83 ans. n=2 chefs de chœur.	Cinq chœurs communautaires : • <i>U3A Hawthorn.</i> • <i>Behar.</i> • <i>Coro Furlan.</i> • <i>Skylarkers.</i> • <i>La Voce Della Luna.</i>	Résultats qualitatifs : Trois thèmes principaux : 1) Lien social (identité culturelle, lutte contre l'isolement social, développement du sentiment d'appartenance); 2) Sentiment de bien-être (physique, cognitif, émotionnel); 3) Engagement musical (expériences musicales antérieures, augmentation de la confiance, enseignement et apprentissage musical). Pistes de recherche : Aucune piste de recherche Limites : Aucune limite. Recommandations pour l'intervention : • Le rôle du directeur musical est important.

(Continued)

Tableau 1. *Continued*

Auteurs	But de la recherche ¹	Méthodologie ²	Échantillon	Chorale	Conclusion
					<ul style="list-style-type: none"> Les décideurs politiques doivent reconnaître que les programmes de musique communautaire offrent des avantages sociaux, psychologiques et physiques importants tout au long de la vie
Lamont, Murray, Hale, Wright-Bevans (2017) Royaume-Uni.	<u>Exploratoire</u> : Explorer les bénéfices et les dynamiques sous-jacentes de la participation au chœur de personnes âgées.	<u>Recherche</u> : Étude qualitative. <u>Approche</u> : Étude de cas. <u>Collecte</u> : • Phase 1 : Entrevues individuelles semi-structurées; Observations. • Phase 2 : Entrevues individuelles semi-structurées; World Café.	n=42 pers. âgées de 55 à 82 ans : • n=11 (phase 1) • n=31 (phase 2)	S. O.	<p><u>Résultats qualitatifs</u> : Quatre thèmes principaux : 1) Investissement personnel et récompense (engagement, accomplissement et émotions positives); 2) Communauté inclusive (sens et relations sociales); 3) Toujours en évolution mais fondamentalement inchangé (réalisation et sens); 4) Désir de connecter (relations sociales et sens); 5) Leadership et organisation.</p> <p><u>Pistes de recherche</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> Poursuivre les études mixtes avec l'utilisation de la méthode World Café. Explorer plusieurs sites sur une même période et plus longue afin d'identifier les caractéristiques contextuelles uniques apportées par les communautés de chant. Étudier le développement et l'impact de la pratique intergénérationnelle en chant. <p><u>Limites</u> : Aucune limite.</p> <p><u>Recommandations pour l'intervention</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> Se préoccuper de la pérennité de l'intervention chorale. Avoir des professionnels en musique afin d'assurer le leadership de la chorale. Développer un sentiment d'appartenance au sein de la chorale.
Lee, Davidson, Krause (2016) Australie.	<u>Compréhensif</u> : Comprendre ce qui motive des personnes âgées à participer régulièrement à des groupes de chant communautaires en Australie.	<u>Recherche</u> : Étude qualitative. <u>Approche</u> : Devis phénoménologique. <u>Collecte</u> : • Entrevues de groupe.	n=64 pers. âgées de 55 à 95 ans : • n=8 groupe choral A • n=27 groupe choral B • n=31 groupe choral C	Trois chœurs communautaires.	<p><u>Résultats qualitatifs</u> : Huit thèmes principaux : 1) Importance de chanter dans sa vie; 2) Plaisir immense de chanter avec peu de pression; 3) Défis et accomplissements; 4) émotions spirituelles et exaltantes; 5) Force de passer par-dessus l'âge, la maladie et les épreuves; 6) bon leadership; 7) camaraderie; 8) objectif et sens de chanter en groupe.</p> <p><u>Pistes de recherche</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprendre les styles de leadership dans l'animation musicale qui motivent la participation. Explorer les bénéfices du chant choral sur le bien-être et le vieillissement positif du modèle PERMA (émotion positive; engagement; relations; significations; accomplissement). <p><u>Limite</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> Limite dans la transférabilité, car l'étude s'intéressait aux perceptions des expériences des personnes âgées qui chantaient dans des groupes particuliers. Biais implicite puisque certains participants aimaient déjà chanter et avait une interprétation positive du groupe chorale. Biais de participants étant donné que certains n'ont pas pris souvent la parole lors des entrevues de groupe. <p><u>Recommandations pour l'intervention</u> : Aucune recommandation.</p>
Moss et al. (2021) Irlande.	<u>Évaluatif</u> : Examiner une intervention chorale à partir de l'expérience des personnes âgées afin de répondre à leurs besoins	<u>Recherche</u> : Étude qualitative. <u>Approche</u> : Étude de cas. <u>Collecte</u> : • Entrevues individuelles; Documentation.	n=22 pers. âgées de 65 ans et plus : • Groupe 1 : n=10 (pers. retournant de l'hôpital)	<u>Intervention</u> : Groupe 1 : • Durée des séances, n.d. • 12 semaines. Groupe 2 :	<p><u>Résultats qualitatifs</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> Trois thèmes principaux chez les participants du groupe 1 : 1) Plaisir et but; 2) Anticipation et inclusion sociale; 3) Bienfaits pour la santé (bien-être physique et émotionnel).

(Continued)

Tableau 1. *Continued*

Auteurs	But de la recherche ¹	Méthodologie ²	Échantillon	Chorale	Conclusion
	de santé physique et psychologique.		<ul style="list-style-type: none"> Groupe 2 : n=12 (pers. atteintes de démence et proches aidants) 	<ul style="list-style-type: none"> Durée des séances, n. d. 6 semaines. 	<ul style="list-style-type: none"> Quatre thèmes principaux chez les participants du groupe 2 : 1) Connexion sociale; 2) Bonheur et rajeunissement; 3) Reconnexion avec soi; 4) Soutenir la relation soignant-soigné. Trois thèmes principaux chez les proches aidants : 1) Importance d'apprécier les arts; 2) Relations interpersonnelles; 3) Soutien. <p><u>Pistes de recherche</u> : Aucune piste de recherche. <u>Limite</u> : Aucune limite. <u>Recommandations pour l'intervention</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> Un recueil de chansons avec de gros caractères est nécessaire. Une flexibilité de la part de l'animateur est importante pour improviser des chansons suggérées par les participants du groupe. Une flexibilité concernant la présence et le respect du temps est essentielle. Aucune pression pour les participants de chanter durant les séances. Les aspects pratiques (lieu, transport, heure de la journée, durée de la séance) doivent être soigneusement pris en compte. Un temps pour établir une connexion sociale est important.
Skingley et Bungay (2010) Royaume-Uni.	<u>Évaluatif</u> : Comprendre les effets sur la santé de la participation à des groupes de chant communautaires pour personnes âgées.	<p><u>Recherche</u> : Étude qualitative. <u>Approche</u> : Étude de cas. <u>Collecte</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> Observation, entrevues individuelles semi-structurées, entrevues de groupe. 	n= 17 pers. âgées de 60 ans et plus (entrevues individuelles seulement).	Six chorales communautaires : <ul style="list-style-type: none"> Six chapitres du <i>Silver Song Clubs</i>. 	<p><u>Résultats qualitatifs</u> : Six thèmes principaux : 1) Plaisir; 2) Bien-être et santé mentale; 3) Interaction sociale; 4) Amélioration physique; 5) Stimulation cognitive et apprentissage; 6) Mémoire et rappel.</p> <p><u>Pistes de recherche</u> : Aucune piste de recherche. <u>Limite</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> Petite taille d'échantillon, donc peu représentatif de l'ensemble des membres de la chorale <i>Silver Song</i> ou des pers. âgées. Biais de participants puisqu'ils avaient un grand bagage musical. <p><u>Recommandations pour l'intervention</u> : Aucune recommandation.</p>
Teater et Baldwin (2012) Royaume-Uni.	<u>Explicatif</u> : Expliquer dans quelle mesure le programme de chant contribue à la santé, au développement de soi et aux liens sociaux des personnes âgées.	<p><u>Recherche</u> : Étude mixte. <u>Approche</u> : Étude explicative séquentielle (QUAN-quali). <u>Collecte</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> QUANTI : Questionnaires Satisfaction de la vie, Stress, Santé, Bien-être émotif (<i>Index of Arts as Self-Health Enhancers</i>), Apprentissage de soi, Sentiment, Habilité émotive et physique, Estime de soi, Habilité sociale, Identité (<i>Index of Arts as Self-Developing Activities</i>); Apprentissage d'autrui, Acceptation des différences, Sentiment d'appartenance, Solidarité, Renforcement communautaire, Capital social (<i>Index of Arts as Community Builders</i>). Quali : Entrevues individuelles semi-structurées. 	n=125 pers. âgées de 73 à 98 ans : <ul style="list-style-type: none"> QUANTI : n=120 Quali : n= 5 	Une chorale communautaire : <ul style="list-style-type: none"> <i>Golden Oldies</i> 	<p><u>Résultats quantitatifs significatifs</u> : Aucun résultat significatif. <u>Résultats quantitatifs descriptifs</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> 93 % ont dit que la chorale leur a donné confiance, ont affirmé que la chorale a eu un effet positif sur leur vie. 96 % qu'elle les a aidés à se détendre. 95 % ont dit que leur participation a soulagé leur stress et contribué à leur bien-être émotif (92 %). 93 % ont signifié que la chorale a contribué à leur bien-être général. La chorale a aidé 73 % des participants à en savoir plus sur eux-mêmes, à révéler leurs pensées aux autres (81 %). 88 % ont dit que la chorale avait contribué à leur estime de soi et les avait aidés à développer leurs habiletés sociales (87 %). La chorale a aidé les participants à exprimer leur identité personnelle (80 %), les a aidés à rester en bonne santé (81 %), les a aidés à en apprendre davantage sur les autres (86 %), les a aidés à se sentir connectés à la communauté (86 %) et a renforcé leur communauté (89 %). De manière générale la chorale a amélioré la santé globale des participants. Ainsi, 31 % des participants ont déclaré que leur santé globale était mauvaise ou passable avant de commencer la chorale, contre 10 % au moment de l'étude. Par ailleurs, 69 % des participants ont déclaré que leur santé était bonne, très bonne

(Continued)

Tableau 1. *Continued*

Auteurs	But de la recherche ¹	Méthodologie ²	Échantillon	Chorale	Conclusion
					<p>ou excellente avant leur participation à la chorale, contre 90 % des participants au moment de l'étude.</p> <p>Résultats qualitatifs : Quatre thèmes principaux :1) Diminution de l'isolement; 2) Augmentation des liens sociaux; 3) Source thérapeutique; 4) Nouveau souffle de vie.</p> <p>Pistes de recherche :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renforcer la recherche en utilisant des mesures objectives et expérimentales. • Mener des recherches sur les effets du chant choral sur l'isolement et l'exclusion sociales. <p>Limites :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biais de sélection puisque la participation était sur une base volontaire (tant pour le QUANTI que le Quali). • Biais de mesure car plusieurs résultats sont basés sur l'expérience subjective des personnes âgées plutôt que sur des mesures objectives. <p>Recommandations pour l'intervention : Aucune recommandation.</p>
Verwer and Marshall (2018) Royaume Uni.	Exploratoire : Explorer l'expérience de personnes âgées qui chantent sur une base régulière dans une chorale communautaire.	Recherche : Étude mixte. Approche : Dévis convergent Quali-Quant. Collecte : <ul style="list-style-type: none"> • Quali : Observation et entrevues individuelles semi-structurées. • Quanti : Questionnaires (<i>aucune information sur les variables ou les instruments de mesure</i>). 	n=39 pers. : <ul style="list-style-type: none"> • Quali : n=1 (chef de chœur) • Quanti : n= 38 (hommes âgés de 55 ans et plus) 	Une chorale communautaire : <ul style="list-style-type: none"> • <i>London Welsh Male Voice Choir.</i> 	<p>Résultats quantitatifs significatifs : Aucun résultat significatif.</p> <p>Résultats quantitatifs descriptifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 74 % des participants aimaient faire de la musique avec les autres. • 42 % des participants associaient des souvenirs positifs de représentations publiques de la chorale. • 94,7 % des participants voulaient développer leurs compétences et leurs connaissances ou voulaient faire de la musique de haut niveau avec la chorale. • 89 % des participants accordaient une importance à l'enthousiasme et le dévouement des membres à la chorale. • 92 % des participants considéraient que le chef choral doit avoir une autorité musicale, doit être encourageant et inspirant (95 %) et avoir des habilités d'enseignant et la passion de la musique (97 %). <p>Résultats qualitatifs : Deux thèmes principaux : 1) Aimer faire de la musique avec les autres; 2) La chorale comme environnement d'apprentissage.</p> <p>Pistes de recherche : Aucune piste.</p> <p>Limites : Aucune limite.</p> <p>Recommandations pour l'intervention : Aucune recommandation.</p>

¹Le but de recherche présente l'intention générale du projet de recherche. Cependant, lorsque l'article n'offre aucune information sur le but de recherche, nous indiquons alors le but de l'article. Nous avons classé le but de recherche en quatre catégories : compréhensif, exploratoire, explicatif et évaluatif.

²Nous avons analysé les articles selon les catégories de Creswell et Creswell (2018) au sujet des approches de recherche pour les méthodes quantitatives, qualitatives et mixtes.

lesquelles les personnes âgées trouvent que leur participation dans un chœur est si bénéfique pour leur bien-être.

L'étude mixte effectuée par Ververis et Marshall (2018) auprès de 38 personnes âgées a révélé les facteurs principaux qui les ont attirés à se joindre à une chorale. Parmi ceux-ci, on retrouve la participation à une organisation qui connaît du succès, l'occasion de vivre une expérience musicale et esthétique qui éveille à la dimension du sensible et de l'affection, ainsi que les joies du côté social vécues en faisant partie d'un groupe. Il est important pour eux de développer leurs connaissances et habiletés et de faire de la musique à un standard élevé. La précision technique du chef est un élément désirable et les chanteurs sont prêts à accepter son autorité lorsqu'elle est reliée aux aspects musicaux. Par contre, ils veulent aussi que leurs opinions soient entendues quant à la sélection du répertoire. Ils sont heureux d'avoir un chef de chœur qui a une bonne technique de direction claire, qui est encourageant, qui les inspire et qui leur transmet leur passion pour la musique. Les performances publiques sont aussi considérées comme étant importantes et gratifiantes. Le chef de chœur devrait donc maintenir un bon équilibre entre les activités qui apportent de la joie et la satisfaction aux chanteurs, tout en leur offrant l'occasion de s'améliorer.

Nous constatons que certains des éléments mentionnés par Joseph et Southcott (2015), Lee et collègues (2016), de même que Lamont et collègues (2017) par rapport à ce qui motive les choristes à participer dans un chœur, font partie importante des interventions à considérer. En effet, pour bien stimuler et motiver les choristes à participer et à demeurer dans un chœur, il est important d'être à l'écoute de leurs besoins et de ce qui contribue à leurs expériences positives (Ververis et Marshall, 2018).

Rapport intergénérationnel

La mise en place d'un chœur intergénérationnel qui réunit des personnes âgées avec des étudiants du milieu scolaire ou universitaire peut aussi enrichir l'expérience de chant choral de chacun de ces groupes d'âge. Parmi les études recensées, seule l'étude quantitative de Drouin et collègues (2016) auprès de huit choristes mentionne que le rapport intergénérationnel a été très apprécié des personnes âgées, de même que chez les étudiants de niveau universitaire, alors que les préjugés tombaient à mesure qu'on s'appropriait mutuellement. L'implication des écoles de musique et d'autres formes d'art gagnerait à être développée par des partenariats et des crédits académiques.

Pertinence du chant choral comme intervention

Plusieurs études mettent en évidence l'activité du chant choral comme une intervention de nature préventive, efficace et abordable au niveau des coûts pour contribuer au bien-être et à la prise en charge des personnes âgées pour un vieillissement en santé (Coulton et al., 2015; Galinha et al., 2020; Skingley et Bungay, 2010; Teater et Baldwin, 2012). En effet, Johnson et collègues (2015) mentionnent que le côté pratique et le coût relativement bas de l'intervention en chant choral signifient qu'elle peut être incorporée dans une variété de milieux communautaires pour promouvoir la santé et le bien-être des personnes âgées. Skingley et Bungay (2010) concluent que le chant choral contribue à un modèle de santé holistique pertinent et qu'il est important d'en informer cette population, de les impliquer dans ce genre d'initiative et d'en faire la promotion.

Par contre, il y a souvent des défis entourant la pérennité de cette activité et la capacité à trouver des professionnels musicaux engagés pour la soutenir (Lee et al., 2016). En effet, pour développer des

interventions en chant choral qui agissent sur l'engagement cognitif, physique et psychosocial des personnes âgées afin d'en tirer le plus de bénéfices possibles au niveau de la santé et du bien-être, Drouin et collègues (2016), Lee et collègues (2016) et Johnson et collègues (2015) mentionnent l'importance d'avoir des chefs de chœur compétents pour diriger ces ensembles. Selon Ingari (2023), Meredith (2017) et Drouin et collègues (2016), cela signifie avant tout qu'ils aient les connaissances musicales et savoir-faire nécessaires en technique vocale et direction, de même qu'une bonne connaissance du répertoire. Ces chercheurs ajoutent l'importance de pouvoir choisir des stratégies pédagogiques et exercices pertinentes qui permettront d'effectuer les répétitions de manière efficace, dynamique et musicale, à partir d'une analyse en profondeur et compréhension du répertoire choisi. Afin d'assurer une progression musicale efficace selon les capacités du groupe. Certaines qualités personnelles, tel que pouvoir prendre des décisions, s'adapter et prendre en compte d'autres avis sont aussi importantes afin de créer une synergie entre le chef et ses choristes (Toutain et al., 2007). Par contre, Meredith (2017) constate que la formation offerte aux chefs de chœurs, de même que les ressources à ce sujet, accordent trop peu d'attention aux approches particulière à adopter, surtout en lien avec les changements vocaux. Ces deux chercheurs nous rappellent donc un besoin de développer des recommandations et d'offrir des interventions efficaces pour mieux travailler avec ce groupe d'âge.

Aspects à prendre en compte dans le chant choral pour personnes âgées

Plusieurs recherches relèvent des aspects particuliers à considérer lors des sessions de chant choral pour personnes âgées afin de contribuer au climat de groupe et à l'efficacité des répétitions. Parmi ceux-ci, on retrouve l'aménagement physique et le réchauffement, de même que des stratégies d'animation en lien avec le choix de répertoire, une production vocale saine et des adaptations à considérer.

Aménagement physique et réchauffement

L'étude qualitative de Fu et collaborateurs (2015) auprès de 28 choristes âgés propose d'abord d'offrir aux choristes un espace de répétition confortable avec suffisamment d'espace entre les chaises et qui se trouve dans un local facilement accessible, bien aéré et éclairé, de même qu'un temps propice, préférablement en fin d'avant-midi après-midi ou début d'après-midi, selon un horaire bien établi.

Lorsqu'il est question de placement des choristes, l'étude quantitative de Ahessy (2016) auprès de 40 choristes propose d'asseoir les choristes en demi-cercle autour du piano avec le chef au centre pour les diriger. Ce chercheur, tout comme Johnson et collègues (2015), propose que les sessions débutent avec un réchauffement, mais en suggérant trois parties. Il y a d'abord une période de méditation guidée de 5 minutes pour faire prendre conscience de sa respiration, se détendre et se centrer, de même que faire des étirements et des exercices sur la posture pour se préparer à chanter. Les cinq prochaines minutes sont consacrées à l'improvisation vocale pour permettre aux choristes de produire des sons et de chanter librement avec les yeux fermés, afin d'explorer leur voix, tout en étant soutenus par le reste du groupe. Il y a par la suite des exercices respiratoires, d'articulation mélodique et rythmique, de gammes et d'arpèges et de chansons à répondre, des canons ou petites chansons humoristiques pendant une dizaine de minutes

pour améliorer l'articulation, la justesse, le registre vocal et la projection.

Galinha et collègues (2020) – qui ont effectué une étude mixte pour analyser l'effet de différentes variables psychosociale et psychoémotionnelle sur la fonction cognitive, le bien-être et la santé de 140 personnes, dont 70 personnes âgées qui ont participé dans une chorale – préconisent aussi un espace physique avec piano. Celui-ci devrait être assez grand et dégagé d'obstacles pour permettre de faire des étirements et exercices de réchauffement physique et vocal, tout en étant capable d'asseoir confortablement les choristes pour la répétition. Tout comme Johnson et collaborateurs (2015) dont l'étude quantitative auprès de 340 personnes s'est intéressée aux interventions qui engagent les dimensions cognitive, physique et psychosociale des personnes âgées aux différentes étapes de la répétition, Galinha et collègues (2020) proposent de débiter les répétitions avec un réchauffement d'une quinzaine de minutes (exercices vocaux, respiration, étirement) et de travailler par la suite des chants qui touchent différents styles, tout en tenant compte des préférences des choristes, de leur culture et de leur habileté à chanter. Johnson et collègues (2015) suggèrent aussi que les réchauffements en début de répétition soient adaptés à l'âge et à la mobilité physique, tout en faisant prendre conscience du corps, d'une bonne posture et des principes d'une respiration efficace. Les sessions de chant devraient inclure des moments où les gens sont assis ou debout et où ils utilisent des mouvements pour suivre des rythmes et pour bouger à différentes parties de la chanson. Afin d'enrichir la technique vocale des personnes âgées, il est important de prendre le temps d'enseigner les aspects fondamentaux de la production vocale, de même que ses habiletés d'écoute pour apprendre différentes parties vocales et à s'écouter les uns les autres pour se synchroniser.

Stratégies pendant la répétition

Pour la partie centrale de la répétition d'une durée d'environ 35 minutes, Ahessy (2016) suggère de faire apprendre et de chanter le répertoire, tout en reprenant les notions de respiration, de justesse, de précision rythmique, d'expression et de projection dans un contexte musical réel. 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. Pour offrir des défis cognitifs, il est même souhaitable de chanter dans d'autres langues. En plus d'être accompagné au piano, il est possible d'ajouter d'autres instruments à percussion pour stimuler la conscience rythmique, l'activité physique et la coordination des choristes (Ahessy, 2016). Pour conclure la répétition, Ahessy propose d'accorder cinq minutes pour une chanson familière pour se dire au revoir qui peut être plus lente pour offrir un moment de calme, ou plus énergique et enthousiaste.

Pour stimuler un engagement cognitif lors des répétitions, Johnson et collègues (2015), de même que Galinha et collègues (2020), proposent différentes stratégies pour l'apprentissage d'un chant. Entre autres, ils suggèrent de montrer les différentes parties séparément à l'oral ou à partir de chansons écrites (lecture des paroles ou de la notation musicale, par imitation). Ces chercheurs mentionnent aussi l'importance du rappel afin que les choristes puissent reprendre des chansons apprises précédemment, tout en portant une attention aux consignes et à la direction du chef de chœur afin de bien écouter sa partie chantée et de la synchroniser avec les autres. Ces aspects contribuent à stimuler l'attention et la cognition, de même que l'apprentissage verbal et la mémoire.

Pour susciter un engagement physique, Johnson et collaborateurs (2015) suggèrent que les participants soient invités à se lever

et s'asseoir souvent, à bouger dans différentes sections de la salle en chantant, à participer à des discussions avec le chef de chœur au sujet de la posture du corps et de la respiration, en mettant un accent particulier sur l'utilisation des muscles abdominaux et de la poitrine. Tout cela pour contribuer à l'équilibre, au renforcement du corps, à une respiration profonde, à une expiration contrôlée et à une meilleure posture.

Pour stimuler un engagement psychosocial, Johnson et collègues (2015), de même que Galinha et collègues (2020) expliquent que les choristes sont invités à travailler ensemble vers un but musical commun (prestations publiques) et à prendre ensemble une dizaine de minutes à la pause ou après la répétition pour la collation afin de favoriser l'interaction sociale et les échanges (Fu et al., 2015; Galinha et al., 2020; Moss et al., 2021).

Choix du répertoire

En ce qui a trait au choix des chants, les choristes aiment travailler un répertoire varié avec un accompagnement musical sur place, sous la direction d'un chef efficace qui saura garder un format convivial (Fu et al., 2015) et une flexibilité (Moss et al., 2021). L'étude qualitative de Moss et collègues (2021) révèlent que les personnes âgées s'attendent à avoir des feuilles contenant les paroles et même que les ressources soient adaptées, en ayant des textes en gros caractère, par exemple, de même qu'une amplification du son adéquate pour entendre les consignes. Certaines études précisent même que les choristes âgées aiment interpréter une variété de chansons de styles et de genres différents et d'être considérés dans la sélection des chants (Ahessy, 2016; Fu et al., 2015; Johnson et al., 2015; Moss et al., 2021). Ils apprécient particulièrement des sélections musicales qui étaient populaires lors de leur vie de jeunes adultes.

Production vocale saine

Tout comme Galinha et collègues (2020), Mettey (2010) qui a effectué une étude mixte auprès de 10 choristes âgés lors de son mémoire de maîtrise, reconnaît l'importance d'enseigner les aspects fondamentaux de la production vocale aux personnes âgées. Les activités en chant choral devraient aussi porter une attention particulière sur l'amélioration de leurs voix, afin d'assurer des conditions favorables pour une production vocale saine. Il s'agit alors de les guider afin qu'ils prennent conscience de leur posture et de leur appareil respiratoire et phonatoire. Elle précise que la fonction vocale évolue avec l'âge et subit les effets du vieillissement. De plus, à l'instar de Mettey (2010) qui mentionne que les personnes âgées ont souvent des plaintes concernant leur voix, Fu et collègues (2015) ont aussi rapporté que plusieurs personnes âgées sont inconfortables avec leur voix et qu'il peut être décourageant pour eux de participer dans un chœur. Ces chercheurs suggèrent donc de développer des interventions efficaces où le but du chant de groupe soit la promotion du bien-être et d'offrir un environnement favorable pour chanter, d'où l'importance des échauffements vocaux et d'une bonne connaissance de la technique vocale des chefs. Ils nous invitent aussi à réfléchir à quelle prise en charge vocale proposée aux personnes âgées afin qu'ils soient attentifs aux éléments de la production vocale et de leur capacité physique, pour qu'ils puissent ressentir les bénéfices de leur pratique du chant choral et ressentir une réelle amélioration vocale. Des chercheurs tels que Mettey (2010) et Johnson et collègues (2015) proposent un programme de chant choral qui soutient les collaborations entre

différents types d'organisations et partenariats entre des professionnels de la voix et des animateurs musicaux de maisons de retraite pour assurer un travail vocal effectué par des directeurs de chorale formés et attentifs aux besoins des personnes âgées. Ces derniers devraient avoir les connaissances nécessaires pour faire un travail vocal adéquat et être attentifs aux besoins des personnes âgées en tenant compte de ce qui les motive et les stimulent à faire partie d'un chœur (Drouin et al., 2016; Meredith, 2017; Mettey, 2010).

Adaptations à considérer

De son côté, Yinger (2014) qui s'est appuyée sur la recherche et son expérience en tant que cheffe de chœur, offre des stratégies compensatoires afin que l'environnement lors des répétitions, le style de présentation et le contenu du matériel travaillé, tiennent compte des changements sensoriels, perceptifs et cognitifs auxquels les personnes âgées font face pour qu'ils puissent participer à la chorale à leur plein potentiel. Entre autres, pour tenir compte des changements de l'acuité visuelle, cette chercheuse suggère d'utiliser plusieurs petites sources de lumière de basse intensité, de réduire la réflexion lumineuse et de fermer les stores des fenêtres. Pour les documents écrits, elle propose une police d'au moins 12 points et des caractères noirs sur un arrière-plan blanc. Elle encourage aussi au chef de diriger en faisant de plus grands gestes et d'augmenter les occasions pour les chanteurs âgés d'apprendre la musique par imitation. Pour tenir compte des changements de sensibilité haptique, où certains individus doivent composer avec une vision limitée, elle propose d'enlever tout obstacle qui puisse nuire à la circulation, d'indiquer les coins avec des couleurs contrastantes, d'encourager les chanteurs à utiliser des dispositifs d'assistance tels que des lunettes, des cannes et des marchettes, et d'allouer plus de temps pour les tâches qui requièrent du mouvement. Afin de tenir compte des changements liés à l'audition, Yinger (2014) suggère de parler avec une voix plus grave, lente et de façon distincte, en organisant le message de manière claire et en évitant de parler trop longtemps. Pour les changements au niveau de la mémoire, de la compréhension du langage et de l'apprentissage de nouveaux symboles et du vocabulaire, elle suggère d'utiliser des paroles imprimées plutôt que de faire mémoriser la musique. Elle propose d'expliquer clairement et de répéter plusieurs fois, d'utiliser des rappels écrits lorsque l'on informe les chanteurs d'un changement à l'horaire de répétition et de bien tenir compte du bagage musical des chanteurs lorsqu'on choisit de la musique. Enfin, pour tenir compte des changements liés à l'attention visuelle et à la cognition spatiale, ralentir la vitesse à laquelle les directives sont données et accorder plus de temps aux chanteurs pour les suivre.

Discussion

En se familiarisant avec la littérature retenue, il devient évident que le chant choral constitue une intervention bénéfique au bien-être des personnes âgées (Coulton et al., 2015; Galinha et al., 2020; Johnson et al., 2015; Skingley et Bungay, 2010; Teater et Baldwin, 2012). Cette activité devrait même être considérée comme un élément stratégique de santé publique pour cette population (Coulton et al., 2015), surtout que le côté pratique et le coût abordable de cette activité chorale veut dire qu'elle peut être intégrée et s'adapter à une variété de contextes communautaires (Johnson et al., 2015). Toutefois, pour cela, il est important de rendre cette activité plus accessible (Drouin et al., 2016; Skingley et

Bungay, 2010). Par ailleurs, la mise en place de chœurs intergénérationnels constitue une valeur ajoutée qui permet aux personnes âgées et aux étudiants de bénéficier musicalement, socialement et culturellement de cette expérience (Drouin et al., 2016).

L'étude de la portée a révélé des tendances pour la mise en place de chœurs pour personnes âgées et des facteurs à considérer pour que les interventions soient le plus efficaces possible et contribuent à maximiser les bénéfices sur les plans physiques, sociaux et émotionnels. Il est alors possible de considérer leurs besoins et leur motivation à participer afin de leur offrir des expériences gagnantes en chant choral qui les stimulent. Nous constatons d'abord l'importance de former des chefs de chœur (musicothérapeute, chanteurs, musiciens, etc.) pour qu'ils aient les habiletés musicales et pédagogiques nécessaires pour diriger un groupe de personnes âgées et leur inspirer confiance. Ces chefs sont invités à mettre en place les meilleures pratiques de sorte que les activités chorales stimulent l'engagement cognitif, physique et psychosocial des personnes âgées. Ils vont alors tenir compte de leurs besoins vocaux et physiques et de l'environnement musical pour les rejoindre, les encourager et les motiver. Ils sauront comment créer un environnement flexible, accueillant et stimulant qui saura susciter la motivation, l'engagement et l'expression musicale des choristes pour qu'ils aiment chanter et vivent du plaisir, mais tout en ayant aussi des exigences raisonnables pour qu'ils apprennent, développent leurs habiletés et fassent de la musique à un bon niveau. Ces chefs devront aussi choisir du répertoire qui tient compte des capacités et habiletés vocales des choristes, de leurs goûts et qui touchent à une diversité de styles. Il sera important de trouver un équilibre pendant les répétitions entre le travail de chants plus simples et complexes. L'idéal est aussi d'avoir un accompagnement au piano pour soutenir le travail vocal et l'interprétation. Cela permettra ainsi aux personnes âgées de vivre les joies et la satisfaction de faire partie d'un groupe pour qu'ils en retirent un sens d'accomplissement musical et une validation. De plus, les choristes devraient avoir l'occasion de socialiser ensemble pour développer un sens d'appartenance, en plus de la satisfaction et le plaisir de faire partie du groupe.

Le Tableau 2 qui suit propose des éléments clés à considérer et des compétences à acquérir en tant que chef de chœur qui découlent des études consultées pour la mise en place d'interventions où les personnes âgées pourront s'épanouir à travers le chant choral.

Conclusion

Cette étude de la portée a révélé comment le chant choral s'avère une intervention comportant plusieurs bénéfices pour le bien-être des personnes âgées, alors qu'elle contribue à une vie active et à vieillir en santé. Des partenariats entre différents types d'organisations et musiciens qualifiés sont aussi suggérés pour diriger un chœur pour personnes âgées qui tient compte du travail vocal et être attentifs aux besoins des personnes âgées. Il serait toutefois pertinent de voir comment ces modèles d'ailleurs peuvent être adaptés à nos réalités, afin de rendre cette activité plus accessible en cherchant à l'implanter dans des centres d'hébergement ou communautaires.

À cet effet, plusieurs chercheurs nous invitent à faire l'essai des interventions proposées dans leurs études, pour en expliquer les effets et mesurer l'efficacité des stratégies, les améliorer ou les adapter. Les chefs de chœur pourront ainsi s'en inspirer pour mieux intervenir sur les plans pédagogiques et l'animation du groupe, tout en s'appuyant sur des composantes qui tiennent compte des besoins changeants des personnes âgées. C'est alors qu'il est

Tableau 2. Recommandations pour les chef-fes qui voient à la mise en place d'un chœur pour personnes âgées

<p>Offrir un environnement accessible et sécuritaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • où l'espace de travail est tranquille, accessible et dégagé d'obstacles pour que les choristes puissent s'asseoir confortablement, préférablement en demi-cercle autour du piano, tout en ayant assez d'espace entre les chaises pour s'échauffer physiquement et vocalement; • avec un horaire régulier bien établi, préférablement en fin d'avant-midi ou en début d'après-midi, et qui est bien annoncé pour rejoindre le plus de personnes; • tout en gardant un format assez flexible et souple concernant l'assiduité.
<p>Avoir des chefs de chœur qualifiés capables de :</p> <p>créer un environnement accueillant, propice et stimulant qui...</p> <ul style="list-style-type: none"> • développe un climat d'apprentissage qui contribue à la motivation, à l'engagement et à ce que les choristes soient actifs et s'expriment musicalement; • offre la possibilité de chanter dans un environnement plus flexible, relaxe et agréable, tout en ayant des exigences pour que le groupe évolue; • où les choristes développent des liens sociaux, un sens d'appartenance et peuvent s'exprimer pour passer à travers certains moments difficiles. <p>mettre en place des interventions qui...</p> <ul style="list-style-type: none"> • contribuent au succès de l'organisation; • s'appuient sur les meilleures pratiques afin de structurer les activités chorales de sorte qu'elles puissent agir sur l'engagement cognitif, physique et psychosocial; • témoignent de leur passion pour la musique et leur habileté à diriger de façon précise qui inspire confiance; • tiennent compte des besoins vocaux et physiques des personnes âgées, ayant une bonne connaissance de la technique vocale et de l'environnement musical pour les rejoindre, les encourager et les motiver; • créent un climat de groupe positif où les choristes aiment chanter et peuvent vivre du plaisir et des moments spéciaux qui contribuent à une meilleure humeur, énergie et attention, sans trop de pression; • stimulent les choristes en leur offrant l'occasion d'apprendre, de développer leurs habiletés et de faire de la musique à un standard élevé pour qu'ils en retirent un sens d'accomplissement musical et une validation; • offrent des occasions de vivre des expériences esthétiques et des émotions exaltantes, de même que les joies et la satisfaction de faire partie d'un groupe; • organisent des performances et des projets qui leur apportent une orientation commune et sont gratifiants. <p>choisir du répertoire qui...</p> <ul style="list-style-type: none"> • tient compte des opinions des choristes et qui touche à une diversité de styles; • assure un équilibre dans le travail de chants plus connus et de nouvelles sélections, de même qu'entre les chants plus simples et complexes, afin d'offrir des défis appropriés selon les capacités et habiletés vocales des choristes; • sera accompagné au piano afin de soutenir le travail vocal et l'interprétation; • fait place à divers instruments, des percussions corporelles et du mouvement pour stimuler la conscience rythmique, l'activité physique et la coordination.
<p>Préparation à la répétition :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenir compte de l'âge, de la mobilité et de l'endurance physique des choristes; • Considérer le niveau de difficulté des chants, des habiletés vocales et de l'énergie physique des choristes; • Mettre en place des adaptations nécessaires à l'environnement, au style de présentation et au contenu du matériel pour faire face aux changements liés à l'audition, la mémoire, la compréhension du langage, l'habileté d'apprendre de nouveaux symboles et vocabulaire, l'acuité visuelle, la cognition spatiale, de même qu'aux capacités multitâches. <p>Début de répétition :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire un réchauffement physique et mental d'une dizaine de minutes pour amener les choristes à prendre conscience de leur corps, d'une bonne posture et des principes d'une respiration efficace pour se centrer et améliorer l'articulation, la justesse, le registre et la projection vocale. <p>Pendant la répétition :</p> <p>Stimuler l'engagement cognitif, physique et psychosocial en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • variant les stratégies cognitives pour l'apprentissage d'un chant par imitation, mémorisation, rappel, répétition, la lecture de notation musicale ou de textes. • gardant l'attention des choristes afin qu'ils demeurent attentifs et synchronisent leur partie chantée en écoutant leur harmonie en relation avec celles des autres; • alternant le travail entre les chants plus simples et plus complexes; • rappelant aux choristes l'importance d'une bonne posture, de la respiration et de la production vocale, tout au long de la répétition; • créant un environnement favorable pour chanter qui tient compte de la fonction vocale qui évolue avec l'âge ; • invitant les participants à se lever et à s'asseoir souvent, à se déplacer et à bouger dans la salle en chantant, ou d'ajouter du mouvement pour réagir au rythme. <p>Fin de la répétition :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conclure avec un chant final que les choristes aiment et qui crée l'unité; • Offrir une collation pendant la pause à l'intérieur de la répétition ou à la fin pour favoriser l'interaction sociale et offrir l'occasion de bâtir un réseau social tout en s'offrant des moments de bien-être et plaisir qui contribuent à réduire la solitude. • Offrir un but musical commun gratifiant vers lequel travailler ensemble.

possible de chercher à maximiser les effets positifs d'une telle activité sur leur bien-être physique, vocal, musical, émotionnel et intellectuel.

Les études repérées nous ont présenté des facteurs à considérer et des pistes dont il est possible de tenir compte dans des interventions en chant choral, surtout qu'à la suite de la pandémie, les personnes âgées ont plus que jamais besoin d'activités leur permettant de socialiser, de s'exprimer par la musique, de faire entendre leur voix et de vivre des expériences exaltantes et émotives positives. Les études consultées révèlent les bienfaits, le bonheur et la satisfaction que retirent les personnes âgées qui participent dans un chœur. Elles veulent profiter pleinement de ces expériences et apprendre, tout en étant bien stimulées afin de sentir un sens d'accomplissement. Il n'est donc pas surprenant que cette activité

soit considérée aussi bénéfique pour les personnes âgées par de nombreux chercheurs.

Références

- Ahessy, B. (2016). The use of a music therapy choir to reduce depression and improve quality of life in older adults – A randomized control trial. *Music et Medicine*, 8(1), 17–28.
- Arksey, H., et O'Malley, L. (2005). Scoping studies : Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19–32.
- Baird, M. J. (2008). *Perceived benefits of choral singing : Social, intellectual, and emotional aspects of group singing*. Thèse de doctorat, Université McGill, Canada.

- Batsis, J., Daniel, K., Eckstrom, E., Goldlist, K., Kusz, H., Lane, D., Loewenthal, J., Patrick, P. C., et Friedman, S. (2021). Promoting healthy aging during COVID-19. *Journal of the American Geriatrics Society*, *69*(3), 572–580.
- Batt-Rawden, K., et Stedje, K. (2020). Singing as a health-promoting activity in elderly care: A qualitative, longitudinal study in Norway. *Journal of Research in Nursing*, *25*(5), 404–418.
- Bouchon, R. (2009). *Les choristes retraités en Isère. Mémoire de maîtrise*. Université de Grenoble.
- Bungay, H., Clift, S., et Skingley, A. (2008). *The Silver Song Club Project: Summary of a formative evaluation*. Canterbury Christ Church University.
- Clements-Cortés, A. (2013). Buddy's Glee Club: Singing for Life. *Activities, Adaptation et Aging*, *37*(4), 273–290.
- Clements-Cortés, A. (2014). Buddy's Glee Club Two: Choral Singing Benefits for Older Adults. *Canadian Journal of Music Therapy*, *20*(1), 85–109.
- Clift, S., et Hancox, G. (2010). The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: Findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music Performance Research*, *3*(1), 79–96.
- Clift, S., Hancox, G., Staricoff, R., et Whitmore, C. (2008). *Singing and health: A systematic mapping and review of non-clinical research*. Canterbury Christ Church University, Royaume-Uni.
- Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., et Simmens, S. (2006). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults. *The Gerontologist*, *46*(6), 726–734.
- Coulton, S., Clift, S., Skingley, A., et Rodriguez, J. (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*, *207*(3), 250–255.
- Creswell, J.W. et Creswell, J.D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Los Angeles: Sage.
- Drouin, L. (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, L., Gagnon, L., Platel, H., Ingari, R., et Gosselin, N. (2016). Impacts multidimensionnels du chant choral pour les personnes âgées en perte d'autonomie. *La Gérontoise*, *27*(1), 7–17.
- Fu, M. C.-C., Lin, S.-Y., Belza, B., et Unite, M. (2015). Insights of senior living residents and staff on group-singing. *Activities, Adaptation et Aging*, *39*(3), 243–261.
- Galinha, I. C., Farinha, M., Lima, L., et Palmeira, A. L. (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*, *20*(354), 1–16.
- Gridley, H., Astbury, J., Sharples, J., et Aguirre, C. (2011). *Benefits of group singing for community mental health and wellbeing. Survey and literature review*. Victorian Health Promotion Foundation (VicHealth).
- Ingari, R. (2023). *La répétition efficace. Un guide pratique pour chefs et chefs de chœur*. JFD Éditions.
- Johnson, J. K., Nápoles, A. M., Stewart, A. L., Max, W. B., Santoyo-Olsson, J., Freyre, R., et Gregorich, S. E. (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*, *15*(1049), 1–13.
- Joseph, D., et Southcott, J. (2015). Singing and companionship in the Hawthorn University of the Third-Age Choir, Australia. *International Journal of Lifelong Education*, *34*(3), 334–347.
- Joseph, D., et Southcott, J. (2018). Music participation for older people: Five choirs in Victoria, Australia. *Society for Education, Music and Psychology Research*, *40*(2), 176–190.
- Lamont, A., Murray, M., Hale, R., et Wright-Bevans, K. (2017). Singing in later life: The anatomy of a community choir. *Psychology of Music*, *46*(3), 424–439.
- Lee, J., Davidson, J. W., et Krause, A. E. (2016). Older people's motivations for participating in community singing in Australia. *International Journal of Community Music*, *9*(2), 191–206.
- Meredith, V. (2017). Passing the torch: Igniting senior voices in multigenerational choirs. *The Choral Journal*, *57*(7), 6–16.
- Metthey, G. (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>.
- Moss, H., Lee, S., Clifford, A. M., Bhriani, O. N., et O'Neill, D. (2021). Together in song: Designing a singing for health group intervention for older people living in the community. *Nordic Journal of Music Therapy*, *31*, 413–430.
- Skingley, A., et Bungay, H. (2010). The silver song club project: Singing to promote the health of older people. *British Journal of Community Nursing*, *15*(3), 135–140.
- Skingley, A., Clift, S. M., Coulton, S. P., et Rodriguez, J. (2011). The effectiveness and cost-effectiveness of a participative community singing programme as a health promotion initiative for older people: Protocol for a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, *11*(1), 142–147.
- Southcott, J., et Joseph, D. (2017). Changing the world one voice at a time: Philanthropy and community choirs in Australia. *Creative Industries Journal*, *10*(2), 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>.
- Tamburri, N., Trites, M., Sheets, D., Smith, A., et McDonald, S. (2019). The promise of intergenerational choir for improving psychosocial and cognitive health for those with dementia: The voices in motion. *The Arbutus Review*, *10* (1).
- Teater, B., et Baldwin, M. (2012). Singing for successful ageing: The perceived benefits of participating in the golden oldies community-arts programme. *British Journal of Social Work*, *44*(1), 1–19.
- Toutain, G., Benoit, B., Huser, G., Gardeux, L., Stroesser, F., et Enguehard, O. (2007). Les compétences en direction de chœur, Vers des référentiels métiers / compétences / formation. Institut français d'art choral (ifac), Villeurbanne, France, le 14 octobre.
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2019). World Population Prospects 2019: Highlights. https://population.un.org/wpp/publications/files/wpp2019_highlights.pdf.
- Ververis, A., et Marshall, N. (2018). The experience of choral singing amongst elderly participants. *Problems in Music Pedagogy*, *17*(2), 81–90.
- Yinger, O. S. (2014). Adapting choral singing experiences for older adults: The implications of sensory, perceptual, and cognitive changes. *International Journal of Music Education*, *32*(2), 203–212.