MUSIQUE ET MUSICOTHÉRAPIE

Des alliées du vieillissement

Conférence donnée par
Caroline Tremblay, M. Mus MA MTA
Jeudi le 22 octobre 2026

Comprendre • ressentir • partager

Plan de la présentation

comprendre... et expérimenter!

1 • La musique et nous

2 • Le cerveau musical

3 • La musicothérapie

4 • Technologie de bien-être

5. Questions?

1. La musique et nous

Par les sentiers sous le ciel bleu,
J'aime à me promener
Le sac au dos, le cœur joyeux,
Je me mets à chanter.

REFRAIN
Valderi, valdera, valderi, valdera,
Ha, ha, ha, ha, ha,
Valderi, valdera
Je me mets à chanter.

Parfois suivant du clair ruisseau
Les folâtres ébats,
Je l'entends dire dans les roseaux:
Viens chanter avec moi.

REFRAIN

Et dans les bois, et dans les champs,
Tous les oiseaux jaseurs
Mêlant leurs voix, mêlant leurs chants,
Entonnent tous en cœur:

REFRAIN

Tous les amis que je rencontre
Au hasard des chemins,
À mon salut bientôt répondent
Par ce même refrain.

REFRAIN

Et je serai au long des jours
Avec la même ardeur,
Sous le soleil, errant toujours:
Un joyeux promeneur.

REFRAIN

1. La musique et nous

Commencer par l’expérience

Pourquoi la musique occupe-t-elle une place si importante dans nos vies?

Plaisir • souvenirs • énergie • détente

Rire • sentiment d’appartenance

La musique accompagne les moments importants de la vie, de la célébration au deuil.

Idée clé : la musique est une expérience profondément humaine et sociale.

La musique est profondément humaine

Savage et al. (2021) • Music as a Coevolved System for Social Bonding

Musique: productions culturelles créées par les humains : chansons, instruments, danses et styles musicaux

Musicalité: les capacités biologiques qui nous permettent de percevoir, de produire et d'apprécier la musique

Hypothèse des auteurs, musique et musicalité auraient évolué conjointement, notamment en raison de leur rôle dans la cohésion sociale.

La musique crée du lien

Savage et al. (2021) • Music as a Coevolved System for Social Bonding

Rythme

Une pulsation commune aide à coordonner les gestes.

Répétition

Un motif partagé rend la participation accessible.

Synchronisation

Chanter ou bouger ensemble peut renforcer le sentiment d’appartenance.

2. La neuroscience de la musique

Un ensemble de réseaux, pas un « centre musical » unique

Audition et perception

Attention et anticipation

Émotions et mémoire autobiographique

Langage et mouvement

Coordination avec les autres

Une expérience complexe

Écouter ou pratiquer la musique fait interagir plusieurs fonctions cérébrales.

Le rythme peut organiser les gestes; une mélodie peut raviver des souvenirs.

Une symphonie cérébrale!

Pourquoi la musique peut-elle nous faire du bien ?

Quelques mécanismes étudiés par les neurosciences

Plaisir et motivation

La dopamine participe aux mécanismes de récompense.

Stress et apaisement

Certaines musiques peuvent moduler la réponse physiologique au stress.

Émotions et souvenirs

Une mélodie peut faire émerger des souvenirs et des émotions.

Mouvement

Le rythme peut aider à organiser et synchroniser les gestes.

Liens sociaux

Les activités partagées sollicitent écoute mutuelle et coopération.

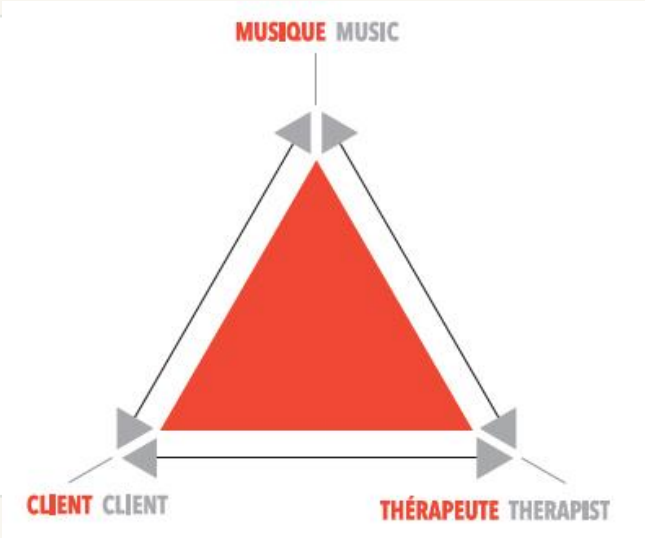
Nuance : aucun effet n'est automatique; il ne faut pas réduire la musique à une seule hormone.

3. La musicothérapie et ses approches

Une démarche avec des objectifs thérapeutiques

La musicothérapie est une discipline dans laquelle des **musicothérapeutes certifiés (MTA) utilisent la musique à l'intérieur du lien thérapeutique afin de soutenir le développement, la santé et le bien-être.**

Les musicothérapeutes se servent de la musique de façon sécuritaire et éthique pour répondre aux besoins humains sur le plan de la communication et aussi sur les plans cognitif, musical, physique, social et spirituel.



Ce n'est pas simplement diffuser une musique agréable : l'intervention est adaptée aux objectifs et à la personne et est promulguée par un.e musicothérapeute accrédité.e.

À qui s’adresse la musicothérapie? Les personnes ayant:

- **Condition neurologique**
- **Un trouble envahissant du développement et/ou d’apprentissage**
- **Des difficultés liées au vieillissement**
- **Un cancer ou une maladie en phase terminale**
- **Des difficultés liées à la santé mentale**

Nuance : aucun effet n’est automatique; il ne faut pas réduire la musique à une seule hormone.

Exemples d’objectifs en musicothérapie

Objectifs cognitifs

- Stimuler la mémoire
- Maintenir l’orientation dans le temps, l’espace
- Favoriser l’attention et la concentration

Objectifs émotionnels

- Exprimer et explorer les émotions
- Améliorer le bien-être
- Favoriser l’estime de soi et le sentiment d’identité
- Offrir un espace de valorisation personnelle

Objectifs sociaux

- Favoriser l’interaction et la communication entre les participants
- Réduire l’isolement social
- Créer un sentiment d’appartenance au groupe
- Encourager l’écoute et le respect de l’autre

Voici les quatre catégories d'expériences musicales décrites par Bruscia (2014) :

Comment un musicothérapeute atteint-il les objectifs?

1. Réceptive
qui consiste à écouter de la musique et répondre à l'expérience silencieusement, verbalement ou selon une autre modalité ;

2. Improvisation
qui consiste à créer spontanément de la musique en chantant, en jouant d'un instrument, des percussions corporelles ou autre ;

3. Re-création

qui consiste à apprendre, chanter ou jouer de la musique existante

4. Composition
qui consiste à écrire des chansons, des paroles, des pièces instrumentales ou à créer tout type de produit musical.

4. La musique : une technologie de bien-être

Que nous apprend la recherche sur la pratique musicale et le vieillissement ?

L’intérêt pour les activités artistiques pour les personnes âgées s’illustre par l’augmentation des publications scientifiques à ce sujet au cours des dernières années.

- 70 % des articles se concentre sur la musique

Un intérêt scientifique en pleine croissance

7 516 articles scientifiques sur la musique et la santé ont été recensés depuis les années 1970.

Pratique musicale et vieillissement cérébral

Rogenmoser et al. 2018 • Keeping Brains Young with Making Music

Ce que l’étude rapporte

Comparaison entre musiciens professionnels, musiciens amateurs et non-musiciens.

Les musiciens présentaient, dans l’ensemble, un indice d’âge cérébral estimé plus faible; les résultats les plus favorables étaient observés chez les amateurs.

Ce qu’on ne peut pas conclure

Cette étude ne prouve pas que la musique ralentit nécessairement le vieillissement cérébral.

D’autres caractéristiques des participants peuvent expliquer une partie des différences.

Musique, vieillissement et qualité de vie

Solé et al. (2010) • 83 personnes de plus de 65 ans

Chorale

Participer à un groupe et chanter ensemble.

Appréciation musicale

Écouter et découvrir la musique.

Musicothérapie préventive

Prendre part à des séances structurées.

Les participants ont rapporté des améliorations dans certains aspects de la qualité de vie. Limite : absence de groupe témoin équivalent, donc causalité incertaine.

Quelles activités musicales sont prometteuses ?

Dingle et al. 2021 • Revue exploratoire de 63 articles et 6 975 participants

Écoute partagée

Humeur et liens sociaux dans certains contextes.

Chant collectif

Bien-être, cognition et relations sociales possibles.

Pratique instrumentale

Processus cognitifs, moteurs et sociaux.

Musique et mouvement

Dimensions physiques, cognitives et sociales.

Troubles neurocognitifs

Écoute et chant des proches : effets possibles sur agitation, mouvement et bien-être.

Les résultats varient selon les activités, les personnes et les contextes.

Les bienfaits d’assister à un concert de musique de chambre

Clements-Cortés. 2021 • Artful Wellness : Attending chamber music concert

Ce que l’étude rapporte

les bénéfices sur la santé qu’offre le fait d’assister à un concert de musique de chambre pour les personnes âgées

Quatre grands thèmes se sont dégagés des questionnaires et des observations.

Ils montrent que les concerts ont permis aux personnes âgées de vivre des expériences caractérisées par :

- un engagement actif ;
- du plaisir et des moments privilégiés avec les autres ;
- un sentiment de connexion avec autrui ;
- un sentiment de sens et de signification.

4. La musique comme technologie de bien-être

Even Ruud (2013) : la musique comme « immunogène culturel »

Une métaphore : la musique peut devenir une ressource culturelle pour prendre soin de soi, soutenir le bien-être et donner du sens au quotidien.

1. Vitalité

Énergie, humeur, émotions, mouvement.

2. Estime de soi et pouvoir d'agir

Apprendre, jouer, créer, se sentir capable.

3. Liens sociaux

Rencontre, partage et rapprochement des générations.

4. Sens et continuité

Chansons liées à notre histoire et aux moments importants.

Les 7 prescriptions musicales d’Isabelle Peretz

Soigner avec la musique (Odile Jacob, 2026) • 1 à 3

1. Relâcher la pression

Choisir une musique qui apaise et aide à retrouver son calme.

Ex. : une mélodie familière, une voix enveloppante.

2. Soulager la douleur

Une écoute choisie peut détourner l’attention et modifier la perception de la douleur.

La musique complète les soins; elle ne remplace pas les traitements.

3. Se remettre en mouvement

Une pulsation entraînante peut inviter à bouger.

Adapter les gestes aux capacités : pieds, mains, bras ou mouvement assis.

Les 7 prescriptions musicales

Prescriptions 4 à 7 • Des émotions au soin

4. Ressentir pleinement

Accueillir les émotions, raviver des souvenirs, se reconnecter à son histoire.

5. Briser l’isolement

Chanter, danser, jouer ou écouter ensemble; créer une expérience commune.

6. Offrir la musique en partage

Échanger des chansons, préparer une liste d’écoute, transmettre ses goûts.

7. Prescrire la musique

Tenir compte des préférences, de l’engagement, des capacités et des besoins.

La musique peut être une ressource quotidienne et, lorsque cela est indiqué, s’inscrire dans une démarche de soins.

Comment faire une place à la musique au quotidien ?

Une ressource à adapter à chaque personne

Pour retrouver de l'énergie : choisir une musique entraînante et bouger.

Pour se détendre : écouter une musique familière dans un environnement calme.

Pour raviver des souvenirs : retrouver une chanson liée à un moment important.

Pour créer des liens : chanter avec un proche ou participer à un groupe.

Pour stimuler l'attention : apprendre une chanson ou reproduire des rythmes.

Pour exprimer ses émotions : choisir une musique qui rejoint son état intérieur.

Une même musique ne produit pas le même effet chez tout le monde : les préférences personnelles comptent.

L’important c’est de trouver SA musique

Une ressource à adapter à chaque personne

Mais il ne suffit pas de mettre n’importe quelle musique, au bon moment, en espérant obtenir un effet. Il faut tenir compte de la personne : de ses goûts, de son histoire musicale, de son envie de participer et de ses capacités physiques.

La préférence personnelle est essentielle. Une musique qui apaise une personne peut en déranger une autre ; un souvenir musical peut être heureux ou douloureux.

Message clé : la musique n'est pas une pilule universelle. C'est une ressource que chacun peut s'approprier selon ses besoins, son histoire et ses goûts.

Une même musique ne produit pas le même effet chez tout le monde : les préférences personnelles comptent.

À retenir

La musique mobilise

le cerveau, le corps et les émotions.

Les activités musicales peuvent soutenir

le bien-être, les capacités et les liens sociaux.

Il n’est pas nécessaire d’être musicien

pour faire de la musique une alliée du vieillissement.

« Vieillir en santé, c’est aussi continuer à ressentir, à apprendre, à s’exprimer et à être en relation avec les autres. »

Merci !

Références principales

Savage et al. (2021). Music as a Coevolved System for Social Bonding.

Rogenmoser et al. (2018) Keeping Brains Young with Making Music.

Solé et al. (2010). Contributions of Music to Aging Adults' Quality of Life. Journal of Music Therapy, 47(3), 264–281.

Dingle et al. (2021) Health and Well-Being? A Scoping Review of Studies Examining Psychosocial Mechanisms.

Clements-Cortés, A. (2017). Artful wellness: Attending chamber music concert reduces pain and increases mood and energy for older adults. The Arts in Psychotherapy, 52, 41-49.

Ruud (2012). Can Music Serve as a "Cultural Immunogen"? An Explorative Study.

Chanda & Levitin (2013). Recherches sur les effets neurochimiques de la musique.

Global Council on Brain Health. Recommandations sur la musique et le vieillissement en santé.

Peretz, Isabelle (2026). Soigner avec la musique : nouvelles des neurosciences. Paris : Odile Jacob.

Moussard. A, et al (2012), La musique comme outil de stimulation cognitive.