

LA MUSIQUE N'A PAS D'ÂGE...

L'HARMONIE NON PLUS!

AUDREY-KRISTEL BARBEAU

DOCTORANTE EN ÉDUCATION MUSICALE (UNIVERSITÉ MCGILL) ET
DIRECTRICE GÉNÉRALE DE L'HARMONIE NOUVEAUX HORIZONS
DE MONTRÉAL (WWW.NHMONTREAL.COM)

Tout le monde peut apprendre la musique. Peu importe l'âge ou le niveau d'expérience, tout le monde peut profiter des bienfaits qu'apporte la musique. J'entends déjà certains protester : « Oh non, ce n'est pas pour moi, je n'ai pas l'oreille musicale » ou encore « On m'a déjà dit que je n'avais pas de talent, que j'étais mieux de faire autre chose... » Réfuter ce genre d'idées fait partie de mon travail quotidien comme directrice de l'Harmonie Nouveaux Horizons de Montréal.

DES STATISTIQUES ÉLOQUENTES

L'Institut de la statistique du Québec¹ estime que la proportion de personnes âgées dans la population atteindra plus de 25 % d'ici 15 ans. Des études récentes montrent aussi que la consommation d'antidépresseurs est en hausse marquée chez les personnes de 65 ans et plus², que 22 % des aînés ont une perception négative de leur état de santé et que 19 % souffrent de détresse psychologique³.

À la vue de ces données, on comprend l'importance d'améliorer la qualité de vie des personnes vieillissantes. La musique peut se

révéler une stratégie efficace pour assurer le bien-être des aînés. Plusieurs recherches ont démontré qu'écouter de la musique, chanter ou encore jouer d'un instrument sont des activités qui contribuent à améliorer la qualité de vie⁴.

LES ENSEMBLES DE MUSIQUE NEW HORIZONS

C'est dans l'optique d'utiliser la musique pour promouvoir la santé et le bien-être des gens plus âgés que le Dr Roy Ernst a fondé en 1991 la première harmonie New Horizons à l'Université de Rochester dans l'État de New York. Il a ensuite créé la New Horizons International Music Association, une organisation internationale composée de plus de 200 groupes New Horizons dont les 10 000 membres sont âgés de plus de 50 ans. Depuis plus de 25 ans, le programme musical New Horizons a contribué à la formation de groupes musicaux pour offrir aux aînés l'occasion d'apprendre (ou de réapprendre) à jouer d'un instrument de musique. La philosophie de New Horizons met l'accent sur l'esprit positif comme élément essentiel à l'engagement et à la réussite des musiciens et musiciennes âgés. Son slogan? « Faire de son mieux est suffisant. » Éloquent, non?

Aucune harmonie New Horizons n'existait au Québec lorsque j'ai commencé mon doctorat en 2011. J'ai donc étudié le mouvement aux États-Unis et en Ontario, puis en 2014, j'ai fondé le premier ensemble New Horizons du Québec : l'Harmonie Nouveaux Horizons de Montréal (ou HNHM).

Grâce à la création de l'HNHM, j'ai pu mener à terme mon projet de recherche sur les effets

physiques, psychologiques et sociaux de l'apprentissage musical chez les personnes de 60 ans et plus, tout en étant témoin de l'impact de cette initiative dans ma communauté. Les commentaires des membres par rapport à leur expérience dans l'harmonie sont pour moi autant de témoignages de succès que les résultats scientifiques de cette étude! Je dois souligner que cette harmonie est bilingue et qu'elle s'adresse tant aux francophones qu'aux anglophones. Ainsi, tout se déroule dans les deux langues, tant les répétitions que les rencontres et les échanges entre les participants.

« C'était sur le babillard. Je suis passée devant, j'ai reculé, et j'ai pris le numéro de téléphone tout de suite. La journée avant, je me disais "Oh, est-ce que je veux vraiment aller là? ... Non, je n'y vais pas." Le lendemain, je me suis dit : "Hé, qu'est-ce que tu fais? Qu'est-ce que tu vas faire ici à regarder la télé au lieu d'aller apprendre à jouer d'un instrument de musique? C'est une opportunité et il ne faut pas manquer ça." Alors c'est comme ça que je suis arrivée, et je ne le regrette vraiment pas. »

- Jade

POURQUOI FAIRE DE LA MUSIQUE?

La motivation est donc le point de départ qui permet aux futurs musiciens de franchir la porte et de se présenter aux répétitions. Les personnes plus âgées qui participent à des activités musicales le font souvent pour les raisons suivantes :

- **La motivation personnelle** (le désir de s'exprimer, de se divertir, de s'améliorer, d'avoir un passe-temps);
- **La motivation musicale** (l'amour de la musique, l'envie de se produire pour soi-même et les autres, d'en apprendre plus sur la musique);
- **La motivation sociale** (le besoin de rencontrer de nouvelles personnes, d'être avec des amis, d'avoir un sentiment d'appartenance à un groupe).



Par la suite, les premières semaines d'apprentissage demandent de la persévérance, car elles sont teintées de hauts et de bas, de progrès et de plateaux, de moments de fierté et de frustration. Cela dit, les bienfaits se font rapidement sentir et deviennent une nouvelle source de motivation. Que ce soit en chantant ou en jouant d'un instrument, participer à des ensembles musicaux génère de beaux « avantages dérivés ».

LES BIENFAITS LIÉS À LA PRATIQUE MUSICALE

LES EFFETS BIOLOGIQUES

Les impacts biologiques liés à la musique sont multiples. Par exemple, de nombreux chercheurs ont démontré que la pratique de la musique entraîne une restructuration cérébrale et que ces changements dans l'organisation du cerveau influencent les fonctions cognitives dans les aspects visuels et verbaux⁵. Le cerveau des musiciens diffère du cerveau des non-musiciens en ce qui a trait aux capacités attentionnelles visuelles et visuospatiales (incluant l'attention visuelle divisée et le traitement visuel de l'information), aux stratégies de mouvements oculaires et à la mémoire visuelle. La pratique d'un instrument a également une incidence positive sur les habiletés de mémoire verbale. Notons toutefois que la plupart de ces études ont été faites auprès de musiciens ayant plusieurs années d'expérience.

Heureusement, d'autres chercheurs se sont intéressés aux effets qu'entraînent l'apprentissage et la pratique de la musique chez les musiciens amateurs âgés et ont confirmé de nombreux bienfaits biologiques touchant les fonctions exécutives, notamment la stimulation cognitive, la prévention du déclin cognitif ainsi que l'amélioration de la cognition globale, de la mémoire, de la concentration et de la planification⁶⁻⁷⁻⁸. D'autres études ont également démontré que la pratique du chant choral résultait en une

diminution du nombre de chutes chez les personnes de 65 ans et plus, en une réduction du nombre de visites chez le médecin et en une baisse dans l'usage de médicaments, cela après une seule année d'intervention⁹.

Des chercheurs qui ont étudié le jeu instrumental ont conclu qu'un programme d'éducation musicale en piano d'une durée de 20 minutes par semaine échelonné sur sept semaines améliorerait les temps de réaction auditifs et visuels chez les non-musiciens de 60 ans et plus¹⁰. Une autre étude des effets d'un programme de piano chez quatre aînés souffrant d'arthrose dans la main a quant à elle révélé une augmentation de la force, de la dextérité et de l'amplitude des mouvements des doigts, ainsi qu'une diminution de l'inconfort arthritique après seulement quatre semaines¹¹.

Récemment, un livre et une série d'études sur la musique comme outil pour favoriser le bien-être chez les gens du troisième et du quatrième âge ont été publiés. On y rapporte que la musique améliore l'efficacité



« La musique est bonne pour le cerveau, elle te fait penser. C'est physique et mental, et ça te fait faire plusieurs choses en même temps : les doigts, la respiration, la lecture des notes, les nuances douces et fortes... et tout le reste ! Alors oui, je pense que la musique aide à maintenir le cerveau actif et les terminaisons nerveuses et tout. »

- Julia

du système immunitaire, contribue à diminuer les niveaux de stress et permet de mieux gérer la douleur grâce à son impact sur le système endocrinien¹². Certains chercheurs affirment en outre que la musique peut avoir une incidence sur la tension artérielle et réduire les risques de démence, telle la maladie d'Alzheimer, chez les personnes âgées¹³. Plus impressionnant encore : en 1996, des experts ont étudié une population de 12 675 personnes en Suède et établi une relation entre la participation à des événements culturels (par exemple chanter et faire de la musique) et l'augmentation du taux de survie¹⁴.



« Je me suis sentie indépendante et compétente. Le fait d'aller quelque part et de faire quelque chose qui était entièrement moi. Quand je me couchais le soir et que je réfléchissais à ce que j'avais fait dans ma journée, "J'ai pratiqué ma clarinette" était toujours quelque chose qui me faisait me sentir satisfaite de ma journée. »

- Sue

LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES

Établir la preuve des effets positifs de la pratique musicale sur la santé psychologique des aînés n'est maintenant plus à faire. De tout temps, la musique a été reconnue pour ses effets calmants¹⁷. Non seulement la musique contribue-t-elle au bien-être physique et psychologique des individus¹⁸, mais elle améliore l'estime de soi, le moral, la capacité à gérer le stress et à s'exprimer¹⁹. Faire de la musique en groupe diminue le sentiment d'isolement et de solitude²⁰ et est également reconnu pour réduire les symptômes d'anxiété et de dépression²¹, deux troubles pouvant avoir des conséquences sévères autant sur le corps que l'esprit.

L'un des éléments essentiels au bien-être psychologique est la façon dont on se perçoit, c'est-à-dire l'autoperception. Se considère-t-on en santé? Heureux? Satisfait de sa qualité de vie? Bref, quand on considère les effets de la musique sur le bien-être psychologique, l'autoperception exerce une influence importante. D'ailleurs, de nombreux chercheurs ont confirmé que les musiciens du troisième âge participant à des activités musicales *se sentent* en meilleure santé et ont une qualité de vie supérieure²²⁻²³⁻²⁴⁻²⁵.

L'apprentissage et le fait de maintenir son cerveau actif contribuent également au bien-être psychologique. Apprendre quelque chose de nouveau est en soi très stimulant. Quand on combine apprentissage et passion, la

LA MARCHE AUSSI!

Parfois, en recherche, on découvre certains effets totalement inattendus. Lorsque j'ai demandé à mes sujets d'étude de me décrire les effets biologiques observés à la suite de leur participation à l'harmonie¹⁵, deux musiciens ont mentionné à quel point marcher pour se rendre aux répétitions avait eu un impact positif sur leur santé physique.

Voici ce qu'en a dit Jade : « Ça me fait plaisir de marcher. J'ai hâte aux mardis soir. Il y a des soirs, je dois dire, quand il faisait froid, je me disais "ah, est-ce que j'y vais?" Mais j'ai toujours trouvé le goût finalement, et j'ai toujours été contente après! »

Ces commentaires m'ont amenée à approfondir le sujet auprès d'autres musiciens aînés de Nouveaux Horizons¹⁶. Plusieurs ont reconnu l'importance de sortir de la maison pour faire des activités musicales.

fierté et le sentiment d'accomplissement qui en découlent sont sans borne. Comme l'exprime Jade en parlant de son premier contact avec le hautbois : « *Au début, avec les clés, tu ne sais pas quoi faire, tu ne sais même pas comment souffler dans l'instrument... et puis tout à coup, tu peux jouer Au clair de la lune. Pas à la perfection, c'est sûr, mais tu as sorti les notes de Au clair de la lune! J'ai toujours admiré les gens qui jouaient de la musique, les musiciens. C'est un art... C'est beau. Ça apporte une paix. Tu sais, quand tu assistes à un concert et t'es comme "Ahhh" [soupir]. C'est ça que ça me donne.* » On constate ici à quel point Jade semble comblée et heureuse de faire une activité qui la rapproche des musiciens qu'elle admire.

Toute personne qui arrive à l'étape de la retraite est confrontée à un changement identitaire. L'identité est fortement influencée par le métier exercé au cours de sa vie. Lorsque la carrière prend fin, de nouveaux

repères doivent être établis. Plusieurs musiciens aînés ont mentionné que la transition vers la retraite a été facilitée par l'intégration de la musique dans leur vie²⁶. Elle a donné un nouveau but à leur existence ainsi qu'un puissant sentiment de réalisation²⁷.

« *L'expérience a été meilleure que ce à quoi je m'attendais. Je m'attendais à me sentir mal à l'aise, je m'attendais à être inconfortable socialement. Et je m'attendais à ne pas être à la hauteur. Et rien de tout cela n'est arrivé!* »

- Sue

LES EFFETS SOCIAUX

Le sentiment d'appartenance à la communauté et celui d'inclusion au groupe font partie des bienfaits sociaux souvent associés à la pratique musicale²⁸. L'augmentation ou le maintien des interactions sociales sont également très importants pour les personnes du troisième âge. Toute activité offrant la chance de rencontrer

des gens et d'établir de nouveaux liens d'amitié est valorisée puisqu'elle contribue à diminuer l'isolement.

Jouer dans une harmonie est une activité à forte implication sociale. Comme l'enseignement est collectif, les gens ont l'occasion de s'entraider, de partager, de se soutenir dans leur apprentissage et de travailler ensemble à l'accomplissement d'un but commun²⁹. Ces interactions encouragent les échanges et ouvrent aux aînés un tout nouveau réseau social qui permet de développer de nouvelles amitiés. Le simple fait de sortir de la maison, de se trouver parmi des gens, de faire de la musique avec les autres est bénéfique. Comme l'explique Hal, un participant à l'étude :

« Faire partie de quelque chose avec d'autres personnes est très important. Je crois que mon expérience [avec l'Harmonie] est bien meilleure que si, par exemple, j'avais appris le piano en cours privés et qu'ensuite j'avais

AVOIR L'OREILLE MUSICALE OU NON?

J'ai mentionné au début de mon article avoir à réfuter certaines idées préconçues chez les musiciens amateurs. L'une d'entre elles est de croire qu'on n'a pas l'oreille musicale ou de talent musical. Joyce raconte son histoire qui, malheureusement, ressemble à celles de nombreuses autres personnes de sa génération :

« *C'est drôle parce que je suis capable d'en parler à tout le monde maintenant, mais pendant des années, ça me faisait un peu peur. Je me rappelle encore en 5^e année. Il y avait une classe de chorale et on m'avait demandé, à moi et, je pense, à une autre personne aussi, de ne pas chanter parce qu'on n'arrivait pas à tenir la note. Alors je me suis toujours perçue comme étant musicalement incompétente. Ce qui fait qu'avant même de décider de participer, j'ai dû choisir de mettre mon égo de côté et me convaincre que j'allais simplement essayer, en me disant si ça marche, ça marche, et si ça ne marche pas, eh bien ça ne marche pas.* » - Joyce

Se percevoir comme une personne n'ayant pas de talent peut influencer l'expérience pour le meilleur comme pour le pire. Dans un cas, certaines personnes se disent que, puisqu'elles n'ont pas de talent, elles n'ont rien à prouver. Chaque petite victoire devient ainsi un succès qui contribue à briser leurs perceptions erronées. À l'opposé, d'autres éprouvent du découragement dès la première difficulté et mettent le blâme sur leur manque de talent pour la musique. Ces personnes ont généralement besoin de plus de soutien et d'encouragement au début de l'apprentissage, et les risques d'abandon sont grands. Apprendre la musique n'est pas nécessairement facile, mais c'est indéniablement accessible à tous. **Il n'existe pas de personnes dépourvues de talent musical, seulement des personnes n'ayant jamais eu la chance d'être initiées adéquatement ou n'ayant jamais eu un environnement propice à l'essai.**

Je suis heureuse de mentionner que Joyce fait toujours partie de l'harmonie et est devenue une clarinettiste accomplie!

pratiqué chez moi. Peut-être que j'aurais continué et peut-être que j'aurais aimé ça, mais cela aurait été loin d'être une expérience aussi satisfaisante, je pense. Parce qu'il y a quelque chose de spécial quand tout le monde travaille ensemble à l'atteinte d'un but commun. C'est vraiment plaisant [et] on se sent bien. »

Le documentaire tourné en 2008 *Young @ Heart : Rock'n'roll will never die*³⁰ est une puissante illustration des bienfaits sociaux associés à la pratique musicale : on y suit une chorale d'ânés de plus de 80 ans chantant de la musique rock et faisant des tournées de concerts aux États-Unis. Ces chanteurs offrent des témoignages poignants montrant à quel point leur interaction avec les autres participants est importante, non seulement pour l'accomplissement des objectifs artistiques, mais également pour surmonter les épreuves, tels la maladie et le deuil.

POURQUOI NE PAS LE FAIRE?

Avec l'âge viennent certaines limitations physiques. Comment cela se transpose-t-il à la pratique musicale? Sachez qu'il existe des solutions pour pallier les problèmes de vision, d'audition ou de fragilité articulaire pour faire en sorte que l'expérience demeure positive malgré tout.

En voici quelques-unes :

Pour celles et ceux qui ont des problèmes de vision, agrandir les partitions musicales facilite la lecture. Ces personnes peuvent également se faire prescrire des lunettes de proximité, spécialement conçues pour les musiciens (ou l'ordinateur). Concernant les problèmes d'audition, outre les appareils auditifs, il est toujours possible de discuter avec le chef d'orchestre pour que ce dernier s'assure de parler assez fort et de bien articuler les consignes, et de demander aux voisins de section de les répéter au besoin.

Le choix de l'instrument devient important pour ceux qui éprouvent une fragilité articulaire. Par exemple, il vaut mieux éviter de gros instruments tel le tuba si l'on souffre de douleurs au dos, puisqu'ils sont difficiles à manipuler aisément et à transporter. Si l'on souffre de douleurs au haut du corps, il vaut mieux préférer la clarinette à la flûte traversière, puisque la position de jeu sur cette dernière nécessite d'avoir les bras constamment élevés (ce qui n'est pas le cas à la clarinette). Certains accessoires tels les courroies adaptées (pour la clarinette et le saxophone) peuvent également faciliter la pratique instrumentale.

En ce qui concerne les problèmes pulmonaires, des chercheurs ont affirmé que les exercices

respiratoires associés au jeu instrumental pouvaient avoir des vertus thérapeutiques sur certaines maladies respiratoires³¹. Et même pour les asthmatiques, il n'existe aucune contre-indication associée à la musique. Aux personnes souffrant de maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC), on recommande de choisir un instrument à basse pression tels la flûte traversière, la clarinette ou le saxophone. Les instruments à grande pression respiratoire comme le hautbois (dont la pression peut se comparer à essayer de souffler dans une paille à café) peuvent augmenter les risques d'hyperinflation pulmonaire, pouvant entraîner des conséquences néfastes chez les personnes souffrant d'une MPOC.

D'AUTRES EFFETS INATTENDUS

Lorsque j'ai commencé mon projet de recherche, sept participants ont mentionné être nouvellement retraités du même employeur. C'est à la suggestion de Hal qu'ils ont tous décidé de s'inscrire à l'harmonie pour rester en contact après la retraite. Lorsque j'ai demandé les raisons pour lesquelles ils avaient choisi de participer à l'harmonie, leur réponse m'a confirmé à quel point préserver des relations d'amitié était essentiel au bien-être psychologique et social des personnes vieillissantes. Cela m'a aussi permis de démontrer qu'il importe d'assurer le maintien de repères stables durant la transition de la vie professionnelle à la retraite.

Par ailleurs, l'importance que mes participants ont attribuée à l'environnement bilingue dans lequel se déroulent les répétitions de l'harmonie est un autre élément un peu inattendu que j'ai découvert durant mon étude. Sue en témoigne ainsi :

« Les gens me disent que je parle bien français, mais je suis terrifiée. Je suis terrifiée à l'idée de parler français. Je m'entendais bien avec les autres, mais j'avais toujours peur. Et même ça, ça s'est amélioré! Parce que quand j'essayais de parler français, les gens étaient OK. Alors tout s'est bien passé et ça a été vraiment mieux que ce à quoi je m'attendais au départ [rire]. » - Sue

Plusieurs membres de l'Harmonie Nouveaux Horizons de Montréal ont d'ailleurs mentionné le fait que le bilinguisme avait eu un impact positif sur leur participation. Cela démontre que la musique et le fait de devoir parler une autre langue ont des bienfaits communs, notamment en ce qui concerne la stimulation cognitive (effet biologique), l'apprentissage (effet psychologique) et les interactions entre les membres (effet social).

Il importe de prendre en compte ses capacités personnelles et les caractéristiques propres à chaque instrument lorsque vient le temps de faire un choix, c'est pourquoi les enseignants en musique sont là pour aider et conseiller les musiciens en devenir.

LA MUSIQUE N'A PAS D'ÂGE

Apprendre la musique est à la portée de tous, surtout grâce à des programmes comme celui de New Horizons, que l'on met sur pied maintenant partout à travers le monde. Ils permettent aux gens ayant toujours rêvé d'apprendre à jouer d'un instrument d'être introduits à la musique en groupe dans un environnement amical respectant le rythme d'apprentissage de chacun. Aucune audition ni expérience n'est requise pour se joindre à ces harmonies, ce qui en fait d'excellents modèles pour les personnes à la retraite en quête de nouvelles activités et même de nouvelles expériences. Si la musique n'a pas d'âge... l'harmonie non plus! ♦



Pour toute information sur les harmonies Nouveaux Horizons, consultez le www.newhorizons.org et pour l'Harmonie Nouveaux Horizons de Montréal, le www.nhmontreal.com. Vous pouvez également contacter directement l'auteure au nhmontreal@gmail.com.

¹ Institut de la statistique du Québec (2013). *Le bilan démographique du Québec, édition 2013*. Gouvernement du Québec (www.stat.gouv.qc.ca). ISBN 978-2-550-69328-4.

² Conseil du médicament (2011). *Portrait de l'usage des antidépresseurs chez les adultes assurés par le régime public d'assurance médicaments du Québec*. Gouvernement du Québec (www.cdm.gouv.qc.ca). ISBN 978-2-550-60458-7.

³ Institut de la statistique du Québec (2012). *Zoom Santé : Quelques indicateurs de santé chez les aînés. Que révèle l'Enquête québécoise sur la santé de la population, 2008?* Gouvernement du Québec (www.stat.gouv.qc.ca). ISSN 1911-5539.

⁴ Hays, T., Bright, R., & Minichiello, V. (2002). The contribution of music to positive aging: A review. *Journal of Aging and Identity*, 7(3), 165-175.

⁵ Rodrigues, A. C., Loureiro, M. A., & Caramelli, P. (2010). Musical training, neuroplasticity and cognition. *Dementia e Neuropsychologia*, 4(4), 277-286.

⁶ Bugos, J. A., Perlstein, W. M., McCrae, C. S., Brophy, T. S., & Bedenbaugh, P. H. (2007). Individualized Piano Instruction enhances executive functioning and working memory in older adults. *Aging & Mental Health*, 11:4, 464-471.

⁷ Coffman, D. (2008). Survey of New Horizons International Music Association musicians. *International Journal of Community Music*, 1(3), 375-390.

⁸ Moser, S. (2003). *Beyond the Mozart effect: Age-related cognitive functioning in instrumental music participants*. Available from ProQuest Dissertations & Theses database. (AAT 3084208).

⁹ Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., & 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.

¹⁰ Kheмптong, S., Pejarasanghan, U., Uptampohitwat, T., & Khomya, A. (2012) Effect of Musical Training on Reaction Time : A Randomized Control Trial in Thai Elderly Individuals. *Music and Medicine*, 4(1), 16-21.

¹¹ Zelazny, C. M. (2001). Therapeutic instrumental music playing in hand rehabilitation for older adults with osteoarthritis: Four case studies. *Journal of Music Therapy*, 38, 97-113.

¹² Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., & McQueen, H. (2014). *Active Ageing with Music*. London: Institute of Education Press.

¹³ Davis, W. B., Gfeller, K. E., & Thaut, M. H. (2008). *An Introduction to Music Therapy: Theory and Practice, 3rd ed.* Silver Spring, MD: The American Music Therapy Association.

¹⁴ Bygren, L. O., Konlaan, B. B. and Johansson, S. E. (1996) Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival: Swedish interview survey of living conditions. *British Medical Journal*, 313, 1577-1580.

¹⁵ Barbeau, A.-K. & Cossette, I. (2015). *It's never too late! Learning music after 60: The impact of participating in an intergenerational New Horizons Band on seniors' health and quality of life*. Présentation scientifique à la 9^e Conférence Internationale pour la recherche en éducation musicale, 14-18 avril, Université de Exeter (Royaume-Uni).

¹⁶ Barbeau, A.-K., Mantie, R. & Cossette, I. (2016). *Music performance anxiety among older amateur musicians*. Présentation scientifique à la 32^e conférence internationale de la « International Society for Music Education » (ISME), 22-29 juillet, Glasgow, Royaume-Uni.

¹⁷ Peters, J. S. (2000). *Music Therapy: An introduction*. Springfield, IL: Charles C Thomas.

¹⁸ Coffman, D. D. (2002). Adult Education. In R. Colwell & C. Richardson (eds). *The New Handbook of Research on Music Teaching and Learning: A Project of the Music Educators National Conference* (pp. 199-209). New York: Oxford University Press.

¹⁹ Eyre, L. (2011). Therapeutic Chorale for Persons with Chronic Mental Illness: A Descriptive Survey of Participant Experiences. *Journal of Music Therapy*, 48(2), 149-168.

²⁰ Bruhn, H. (2002). Musical Development of Elderly People. *Psychomusicology*, 18, 59-75.

²¹ Davis, W. B., Gfeller, K. E., & Thaut, M. H. (2008). *An Introduction to Music Therapy: Theory and Practice, 3rd ed.* Silver Spring, MD: The American Music Therapy Association.

²² Coffman, D. D. (2002). Adult Education. In R. Colwell & C. Richardson (eds). *The New Handbook of Research on Music Teaching and Learning: A Project of the Music Educators National Conference* (pp. 199-209). New York: Oxford University Press.

²³ Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., & 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.

²⁴ Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., & McQueen, H. (2014). *Active Ageing with Music*. London: Institute of Education Press.

²⁵ Davis, W. B., Gfeller, K. E., & Thaut, M. H. (2008). *An Introduction to Music Therapy: Theory and Practice, 3rd ed.* Silver Spring, MD: The American Music Therapy Association.

²⁶ Bruhn, H. (2002). Musical Development of Elderly People. *Psychomusicology*, 18, 59-75.

²⁷ Dabback, W. M. (2008). *Identity formation through participation in the Rochester New Horizons Band program*. *International Journal of Community Music*, 1(2), 267-286.

²⁸ Bruhn, H. (2002). *Musical Development of Elderly People*. *Psychomusicology*, 18, 59-75.

²⁹ Creech, A., Hallam, S., Gaunt, H., Pincas, A., McQueen, H., & Varvarigou, M. (2013). *The power of music in the lives of older adults*. Special Edition on the Power of Music of Research Studies in Music Education.

³⁰ Walker, S., & George, S. (Directors). (2008). *Young @ Heart: Rock'n'Roll will never die* [Motion picture]. United States: Fox Searchlight Pictures.

³¹ Dhule, S. S., Sunita, B. N., & Gawali, S. R. (2013). *Pulmonary Function Tests in Wind Instrument Players*. *International Journal of Science and Research*, 2(5), 384-386.