

# COMME UN VOILIER D'OIES BLANCHES

## LES BIENFAITS DU CHANT CHORAL CHEZ LES AÎNÉS



DANIELLE BOURQUE  
MEMBRE DU CHŒUR DU VALLON

QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES (03) SECTEUR CAP-DIAMANT (A)

Un soir, à la veille d'un concert de ma chorale, je regardais un documentaire sur les mouvements synchronisés que l'on retrouve dans le monde animal : bancs de poissons se déplaçant d'un seul coup en une large vague argentée, nuages de sauterelles s'abattant en une masse noire compacte sur des champs de maïs, volée d'oiseaux changeant brusquement de direction, dos noirs métamorphosés en une fraction de seconde en ventres blancs lumineux... D'où venait cette chorégraphie où des milliers d'êtres vivants ne formaient plus qu'un seul organisme? En analysant les mécanismes en cause, on a constaté que c'est la coordination de chacun par rapport à ses voisins immédiats qui donne cette impression d'ensemble.

Le lendemain, je suis entrée dans la salle de spectacle entourée des autres membres de ma chorale et soudainement, mon trac a disparu : j'étais entourée, chacun faisait ce qu'il avait à faire et le résultat serait aussi beau qu'une volée d'oies blanches dans un ciel d'automne. C'est ça, une chorale,

une œuvre dans laquelle la voix de chacun est importante, mais où l'on n'entend que le chœur... un grand cœur qui bat. C'est la forme d'art la plus démocratique qui soit.

Le chant choral est un monde en soi. Parlez-en à n'importe quel choriste, chacun vous dira la joie de chanter en groupe, la satisfaction qui accompagne la maîtrise d'une partition ardue, l'exaltation qui suit un concert.

Au-delà du plaisir partagé, des recherches de plus en plus nombreuses identifient une multitude d'effets positifs associés à la participation à un ensemble vocal. Certaines se penchent particulièrement sur les chorales composées d'aînés dans le but d'identifier les bienfaits de cette pratique pouvant contrer les effets négatifs du vieillissement. Outre l'amélioration des habiletés musicales, ces recherches mentionnent des bénéfices sur les plans émotionnel, intellectuel, social, spirituel et physique.

En se basant sur les résultats de diverses études, le présent article traitera de ces impacts. Certaines des recherches consultées s'appuient sur des questionnaires distribués à des membres de différentes chorales. D'autres, de type quasi expérimental, étudient des volontaires ne faisant pas déjà partie d'une chorale. Deux groupes sont alors constitués, l'un participant à une activité chorale pendant un nombre déterminé de semaines, l'autre s'en tenant à ses activités habituelles. La comparaison des deux groupes avant et après l'expérience permet de connaître l'impact de l'expérience chorale sur les variables mesurées.<sup>1</sup>

Aux fins de cet article, j'ai également interviewé des choristes, dont une majorité est membre de l'AREQ, ainsi que trois directrices de chorales. Leurs témoignages me permettront d'illustrer certains des résultats de recherche présentés.

<sup>1</sup> Dans le but d'alléger le texte, les références figurent à la fin de l'article. Comme la majorité des recherches consultées étaient rédigées en anglais, les citations seront des traductions libres de l'auteur du présent article.



## LES BIENFAITS SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL

De façon générale, les recherches rapportent que les choristes disent du chant choral qu'il améliore leur humeur, apporte joie et bonheur à leur vie et leur permet de relaxer. Roland Bouchon, dans une enquête sociologique effectuée auprès de choristes de la région de l'Isère en France, parle du « souvenir du chant comme bien-être qui, un peu comme la Madeleine de Proust » ramène les adultes au chant choral dès qu'ils retrouvent du temps disponible, souvent au moment de la retraite.

La majorité des personnes que j'ai interviewées ont elles aussi souligné la présence du chant au cours de leur enfance et de leur adolescence, soit dans leur famille ou dans des chorales paroissiales ou scolaires, toutes gardant des souvenirs très positifs de ces expériences. Souvent le désir de retrouver la joie de chanter en groupe a constitué une de leurs motivations à s'inscrire à une chorale.



### LE CHŒUR DES AÎNÉS DE L'UNIVERSITÉ LAVAL, CONCERT DE NOËL, DÉCEMBRE 2015

ÉGLISE DE LA NATIVITÉ DE BEAUPORT

(PHOTOS : CHŒUR DES AÎNÉS, UNIVERSITÉ LAVAL)

#### CHANTAL MASSON-BOURQUE

» DIRECTRICE DU CHŒUR DES AÎNÉS

Clift et coll. ont étudié 265 volontaires – d'un âge moyen de 67,3 ans – dont la moitié a participé à douze rencontres hebdomadaires de chant choral et l'autre moitié a maintenu ses activités habituelles. Ils notent une amélioration de l'état de santé mentale générale ainsi qu'une diminution des niveaux d'anxiété et de dépression nettement supérieures pour le groupe ayant participé à la formation chorale que pour le groupe témoin.

Ces différences se sont toutes avérées statistiquement significatives, c'est-à-dire qu'elles ont peu de chance d'être attribuées au hasard.

De plus, bien que les mesures prises dans le groupe expérimental trois mois après la fin de l'étude aient indiqué une diminution des améliorations, les niveaux obtenus sont tout de même demeurés meilleurs qu'au départ, soulignant ainsi une certaine stabilité des bienfaits obtenus.

De nombreuses études soulignent que les femmes sont plus susceptibles de ressentir de plus grands bienfaits que les hommes. Ainsi, selon Clift et Hancox, les femmes, plus que les hommes, affirment que « le fait de chanter les rend heureuses, améliore leur bien-être et leur santé, les aide à



**LE CHŒUR DU VALLON,  
CONCERT NUIT DE PAIX, NOËL 2014**

PALAIS MONTCALM  
(PHOTOS : LORRAINE GALLANT)

**GISÈLE PETTIGREW**  
» DIRECTRICE DU CHŒUR DU VALLON

se détendre et à gérer leur stress. » Les auteurs émettent certaines hypothèses afin de tenter d'expliquer ces variations. Peut-être les hommes et les femmes ressentent-ils les mêmes bienfaits, mais les femmes s'exprimeraient davantage sur le sujet. Une autre hypothèse serait que les femmes ressentent effectivement plus de bienfaits et cela expliquerait la plus grande proportion de femmes que d'hommes dans les chorales. Cependant, les hommes étudiés par Clift et Hancox étaient tout aussi impliqués que les femmes dans leur chorale, ce qui fait dire aux chercheurs qu'ils s'y engagent peut-être pour des motifs différents que les femmes. Ainsi, les hommes semblent généralement accorder une plus grande valeur à la musique en elle-même et aux occasions de rencontres sociales alors que les femmes soulignent plus souvent l'importance du bien-être émotionnel associé au chant choral.

**LES BIENFAITS SUR LE PLAN INTELLECTUEL**

Les recherches consultées vont toutes dans le sens d'affirmer que le chant choral améliore, ou au moins contribue à maintenir, les capacités intellectuelles. Quand il est question de l'aspect intellectuel des bienfaits du chant choral, il

faudrait parler de deux dimensions distinctes agissant en étroite interaction : acquisition de connaissances et la stimulation cognitive.

**Acquisition de connaissances**

Maureen Baird, dans sa recherche publiée en 2008, souligne que « dans le chant choral, il y a une rétroaction constante en ce qui a trait à la précision des notes, du rythme, de la diction, du fondu [...] et de la structure formelle de la musique. [...] ce type d'apprentissage peut résulter en un sentiment d'accomplissement, de progrès et en une augmentation d'estime de soi et de confiance [...] [il] fournit une occasion de réussir et de s'améliorer dans une situation non compétitive. »

Cette satisfaction liée à l'acquisition de nouvelles connaissances s'exprime dans plusieurs des témoignages recueillis lors des entrevues de choristes que j'ai faites. Certains parlent de la fierté ressentie face au travail accompli. D'autres soulignent leur désir d'apprendre, celui-ci faisant partie des motivations principales qui les ont poussés à s'inscrire à une chorale. Ils insistent sur le fait qu'ils maintiendront leur engagement au chœur tant qu'ils auront l'impression de continuer d'apprendre.

**Stimulation cognitive**

Par stimulation cognitive, on entend les activités qui gardent l'esprit alerte, assurant ainsi le bon fonctionnement des mécanismes cérébraux. Il s'agit autrement dit d'activités qui préviennent le vieillissement prématuré des capacités cognitives comme la mémoire, la concentration, la résolution de problème, etc.



Chœur de l'AREQ de la troupe És-Arts, région Montérégie (09) secteur Richelieu-Yamaska (H)

Plusieurs choristes interviewés ont mentionné l'importance de garder leur cerveau actif. L'un d'eux a d'ailleurs indiqué qu'il espérait, grâce à son implication dans une chorale, prévenir la maladie d'Alzheimer.

Les chercheurs s'intéressent de plus en plus à cet impact important du chant choral en regard du vieillissement actuel de la population. Dans le cadre de sa maîtrise en gérontologie, Louise Drouin a mené une recherche expérimentale en collaboration avec le Centre de recherche sur le vieillissement de Sherbrooke. Des personnes dont l'âge moyen était de 85 ans, vivant en résidence, ont participé à une activité hebdomadaire de chant choral pendant deux sessions. Leurs résultats à des tests cognitifs avant et après l'intervention ainsi que trois mois plus tard ont été comparés à ceux d'un groupe ayant participé à des activités hebdomadaires de type conférences et à un groupe témoin n'ayant été soumis à aucune intervention. Ces résultats, dont certains sont statistiquement significatifs, « suggèrent une amélioration de la cognition ». Comme le nombre de participants était restreint, d'autres études sur un plus grand nombre de sujets devront cependant être effectuées avant de pouvoir généraliser ces résultats.

## LES BIENFAITS SUR LE PLAN SOCIAL

Parmi les impacts positifs rapportés par les choristes dans les questionnaires autoadministrés, la dimension sociale ressort comme étant fondamentale. Les effets vont bien au-delà de la possibilité d'établir de nouvelles relations d'amitié. Sur ce point d'ailleurs, les données recueillies par Baird varient selon la dimension de la chorale : les membres de petites chorales (20 choristes et moins) affirment davantage se sentir liés aux autres choristes que ceux qui font partie de plus grandes chorales. Étant donné le grand nombre de participants dans ces groupes, des liens plus étroits se tissent en effet souvent à l'intérieur de sous-groupes plutôt qu'avec tous les membres du chœur.

Sans sous-estimer les liens d'amitié qui peuvent se former au fil des rencontres chorales, l'importance d'une atmosphère harmonieuse propice à la création d'une œuvre commune est plus souvent soulignée par de nombreux choristes interviewés. Un climat tendu est en effet peu compatible avec l'élaboration, semaine après semaine, d'un tel projet collectif.

L'absence de compétition entre les membres est l'une des grandes richesses d'une chorale. Plus qu'un effet marginal, celle-ci constitue plutôt une condition *sine qua non* pour assurer la beauté du résultat. En effet, dans le chant choral, aucune voix ne doit percer au-dessus des autres, toutes devant au contraire se fondre en un tout harmonieux. Un des choristes interviewés, grand amateur de sports de groupe et très compétitif dans ce type d'activités, mentionnait à quel point il avait l'impression, dans la chorale, de contribuer à quelque chose de commun et non d'entrer en compétition avec les autres. L'une des conséquences de cet état était qu'il ne ressentait aucun stress au moment des concerts, car il fournissait sa part d'effort avec la confiance que les autres feraient de même.

L'une des chefs de chœur que j'ai rencontrées soulignait un autre impact social particulièrement important pour des choristes retraités, soit celui du soutien du groupe face à des épreuves. Dirigeant un chœur d'ainés, elle rencontre plusieurs choristes qui vivent au quotidien avec un conjoint malade. En plus du soutien moral apporté par les choristes lors des rencontres hebdomadaires, les compétences d'écoute active nécessaires pour pratiquer le chant en groupe – écoute des consignes du chef de chœur et des autres voix – peuvent se transférer aux situations quotidiennes qui nécessitent une telle écoute face à un conjoint souffrant.

Une choriste interviewée a pour sa part noté qu'à la retraite, le risque de limiter nos interactions sociales à nos proches

(conjoint, famille, amis) peut entraîner la perte d'une certaine souplesse dans nos contacts avec une plus grande diversité d'individus. Dans notre environnement de travail, nous devons nous adapter à toutes sortes de personnalités, car nous n'avons pas choisis ceux et celles que nous rencontrons au quotidien. Le groupe choral fournit cette possibilité de côtoyer une diversité de personnes réunies par un amour commun de la musique, mais que nous n'aurions pas nécessairement choisies comme amies.

Dans son enquête sur les choristes retraités de l'Isère, Roland Bouchon nous fournit une autre information intéressante. Il mentionne qu'au moment de la retraite, le travail, une dimension fondamentale de ce qu'il nomme notre « identité culturelle », doit être remplacé par d'autres activités significatives. Bouchon constate que la participation à une chorale et le bénévolat sont les deux composantes qui servent le plus souvent à rétablir cet équilibre dans l'identité des participants à sa recherche (incidemment, en Isère, un choriste sur trois provient de l'Éducation nationale).

## LES BIENFAITS SUR LE PLAN SPIRITUEL

Définir la dimension spirituelle peut s'avérer compliqué, particulièrement quand cet aspect de l'expérience humaine a été totalement associé à la religion, comme cela a été le cas au Québec. L'abandon de la pratique religieuse en a amené plus d'un à rejeter du même coup toute référence à la spiritualité. Clift et Hancox, cités par Baird, nous en donnent la définition suivante : la spiritualité « englobe le sentiment d'une raison d'être, d'une finalité et d'une transcendance de l'expérience humaine au-delà des réalités physiques et triviales de la vie ».

Baird rapporte de cette façon les résultats d'une étude ayant comparé les expériences musicale et spirituelle : « [...] toutes deux peuvent provoquer des émotions intenses et puissantes, toutes deux comportent des éléments qui appartiennent à l'individu, mais qui peuvent se produire dans un contexte public tel qu'un service religieux ou un concert choral, et toutes deux génèrent des émotions positives ». Plusieurs des aspects expérientiels analysés étaient vécus avec « une plus grande intensité dans l'expérience musicale incluant : le sentiment d'élévation et de faire partie d'une performance partagée, la joie et l'exaltation ».

Le philosophe André Comte-Sponville, dans son livre *L'esprit de l'athéisme, Introduction à une spiritualité sans Dieu*, affirme que la dimension spirituelle de l'être humain est trop importante pour qu'on la laisse entre les mains des religions. Il écrit : « Nous sommes des êtres finis ouverts sur l'infini [...] des êtres relatifs ouverts sur l'absolu. Cette ouverture, c'est l'esprit même. La métaphysique consiste à la penser; la spiritualité, à l'expérimenter, à l'exercer, à la vivre. »



**ENSEMBLE VOCAL STELLA MARIS,  
CONCERT DU 7 JUIN 2011**

COUVENT DES SŒURS SAINT-JOSEPH  
(PHOTOS : ROBERT LALIBERTÉ)

**ADRIENNE RICHARD**  
» DIRECTRICE DU CHŒUR DES AÎNÉS



« Chanter me fait  
du bien, je décroche  
du quotidien. »

« Quand je chante,  
j'oublie tout  
le reste. »

« Je prends une  
distance par  
rapport à mes  
soucis personnels. »

Quand un choriste affirme que le chant choral lui fait toucher un aspect de lui-même qu'il ne connaissait pas, une zone dont la complexité dépasse le rationnel et l'émotionnel, ne décrit-il pas une expérience spirituelle, même s'il ne lui vient pas à l'idée de la nommer ainsi?

Plusieurs choristes soulignent le plaisir de partager avec d'autres leur passion pour la musique, le sentiment de participer à quelque chose de plus grand qu'eux-mêmes et de contribuer à un effort collectif dont les résultats les dépassent, le sentiment de sécurité grâce au chœur qui les entoure : ces observations n'illustrent-elles pas certaines des dimensions fondamentales de la spiritualité selon Comte-Sponville, soit la communion, la confiance et l'engagement?

Une directrice de chorale interviewée me dit que « la voix est le muscle de l'âme ». Une autre me raconte que parfois, lorsqu'elle dirige ses choristes, majoritairement non religieux, dans l'exécution de chants sacrés, elle lit dans leurs yeux une profondeur telle qu'elle a l'impression d'accéder malgré elle à une dimension humaine rarement dévoilée. Le chant choral nous ouvre à plus grand que nous-mêmes.





## LES BIENFAITS SUR LE PLAN PHYSIQUE

Dans sa revue de littérature sur les bienfaits physiques du chant choral, Maureen Baird souligne que des « problèmes physiques diminuent et des douleurs comme l'arthrite et les douleurs chroniques sont soulagées jusqu'à un certain point lors de la participation à des activités musicales ». Des choristes affirment également que le fait de chanter « améliore leur respiration, exerce leurs poumons et leurs muscles abdominaux, renforce leur diaphragme et leur permet de développer une bonne posture ».

Plusieurs des choristes que j'ai interviewés m'ont également fait part de bienfaits physiques ressentis grâce au chant choral. Le besoin d'améliorer ses capacités respiratoires constitue même une motivation importante pour l'une de ces choristes souffrant d'une tendance asthmatique. Certains ont établi une comparaison entre la pratique du chant et celle d'un sport, car dans les deux cas le corps est très sollicité. Il est en effet impossible de chanter sans un engagement physique important, posture, respiration, tonus musculaire.

Baily et Davidson rapportent pour leur part des études indiquant que le chant choral renforce le système immunitaire. Des chercheurs ont pris la mesure du taux d'immunoglobulines A sécrétées (slgA) avant et après des répétitions de chant choral et des concerts, autant chez des choristes amateurs que professionnels. Dans tous les cas, une augmentation statistiquement significative des slgA a été notée. Une augmentation des slgA est un indicateur du renforcement des défenses immunitaires contre les infections bactériennes des voies respiratoires supérieures.

À la lumière des témoignages de plusieurs choristes mentionnant l'effet relaxant ou déstressant du chant choral, on pourrait penser que les mesures physiologiques du stress iraient dans le même sens. Le cortisol, que l'on a surnommé l'hormone du stress, peut facilement se mesurer dans la salive. Baily et Davidson présentent les résultats d'études dans lesquelles des mesures du cortisol salivaire ont été prises avant et après des pratiques et des concerts, encore une fois auprès de choristes amateurs et professionnels. Le taux de cortisol salivaire a diminué lors des répétitions des choristes professionnels, indiquant une diminution du stress, mais cette diminution n'a pas été notée lors de performances devant public. Par ailleurs, les recherches n'ont pas démontré de diminution significative du taux de cortisol après une répétition de chant chez les choristes amateurs.

**Comment comprendre une telle différence?** Voici l'explication que m'a fournie à ce sujet Sonia Lupien, directrice du Centre d'études sur le stress humain de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal :

« Ce qu'il est important de comprendre, c'est le mécanisme par lequel le chant diminue le cortisol (par l'induction d'une respiration diaphragmatique). L'induction de la respiration diaphragmatique par le chant peut être très différente chez un chanteur professionnel et un chanteur amateur, et c'est ce qui pourrait expliquer les différences de cortisol observées entre les groupes. Il ne suffirait donc pas de "chanter" pour déstresser, mais il faudrait chanter d'une "certaine façon" qui amène le diaphragme à s'étendre au maximum. »



Chœur de l'AREQ de la troupe Ès-Arts, région Montérégie (09) secteur Richelieu-Yamaska (H)

Comment concilier de tels résultats avec les affirmations de nombreux choristes au sujet de l'effet déstressant du chant? Clift et Hancox parlent d'une « attention focalisée » nécessaire lorsqu'on chante dans une chorale, car il s'agit d'une activité multitâches exigeant une très grande concentration. Celle-ci vient faire contrepoids aux préoccupations quotidiennes.

En d'autres mots, même quand il n'y a pas de diminution marquée des mesures physiologiques du stress, la pratique du chant choral déplace l'attention des soucis quotidiens et est de ce fait perçue comme source de relaxation.

Les recherches portant sur les effets bénéfiques du chant choral sur la santé s'avèrent particulièrement importantes en regard du vieillissement de la population. On s'interroge en effet de plus en plus sur les meilleures façons de ralentir les impacts négatifs du grand âge. Dans cette optique, Cohen et coll. ont mené une étude expérimentale visant à mesurer l'amélioration de certains indicateurs de santé chez 90 personnes âgées (moyenne d'âge de 79 ans) s'étant prêtées à une expérience de chant choral pendant trente semaines. Voici comment ils résument les résultats de leur recherche :

« [...] le groupe expérimental rapporta une amélioration globale de sa santé physique, moins de visites chez le médecin, une utilisation moindre de médicaments, moins de chutes et moins d'autres problèmes de santé que le groupe de comparaison. »

Ces résultats confirment donc, grâce à des données objectives, ce que de nombreux choristes vivent sur le plan expérientiel. Cohen et coll. expliquent de telles améliorations par l'entremise de deux composantes essentielles au maintien de la santé identifiées par les recherches en gérontologie, soit le sentiment de contrôle sur sa vie et l'engagement social. Les chercheurs affirment que dans le chant choral, mais également dans les activités artistiques en général, les succès vécus augmentent la motivation et

le désir de continuer et ont un impact positif sur l'estime de soi. D'autre part, en raison de la beauté qu'elles génèrent, les activités artistiques favorisent beaucoup plus l'engagement, semaine après semaine, que beaucoup d'autres types d'activités sociales et sportives, ce qui accentue à la longue les impacts positifs observés.

### UNE ACTIVITÉ BÉNÉFIQUE ACCESSIBLE À TOUS

À la fin de mes interviews de choristes, j'ai demandé à chacun si d'autres activités pourraient avoir sur eux le même impact que la participation à leur chorale. Plusieurs ont dû m'en nommer deux ou trois différentes pour arriver à retrouver l'ensemble des bienfaits que leur apportait le chant choral. En effet, rares sont les activités qui peuvent nourrir autant de dimensions, émotionnelle, intellectuelle ou cognitive, sociale, spirituelle et physique, que le chant choral. Une choriste résume ainsi ce que lui apporte le chant choral :

« La musique est une véritable thérapie. Elle m'aide à réduire le stress, à oublier mes problèmes. Elle favorise la respiration, l'expression et l'épanouissement. C'est une activité spirituelle qui joue un rôle important dans la fonction cérébrale. On dit que "la musique adoucit les mœurs". C'est peut-être un cliché, mais je crois que c'est impossible de chanter avec de la haine et de la colère dans le cœur [...] Ayant vécu des choses difficiles cette année, je n'hésite pas à dire que la chorale m'a été particulièrement bénéfique. »

Un des avantages du chant choral amateur dont je n'ai pas fait mention dans cet article est sa grande accessibilité. Il ne nécessite en effet aucune compétence particulière, la très grande majorité des chorales n'exigeant pas de formation musicale, mais simplement une voix

juste et le désir de s'impliquer de façon soutenue. Le chant choral est de plus l'une des activités les moins dispendieuses, toutes catégories confondues.

La qualité exceptionnelle de la musique enregistrée à laquelle tous ont accès en raison des immenses progrès technologiques a malheureusement réduit la majorité des gens au rôle de consommateurs de musique, abandonnant la production musicale à quelques rares « élus ». Une étude datant de 1992 rapportée par Baily et Davidson note ainsi une importante diminution des activités musicales familiales. Une autre datant de 1994 indique que la grande qualité de la musique enregistrée inhibe les adultes au point de les empêcher de chanter pour leurs enfants. Le chant en groupe ne pourrait-il pas alors nous aider à réapprivoiser notre voix dans un contexte sécurisant?

La prévention des impacts négatifs du vieillissement est importante, et les recherches démontrent le rôle majeur du chant choral dans l'atteinte de cet objectif. Il ne faudrait cependant pas perdre de vue que le chant choral procure avant tout une grande joie : chanter pour son bien être, chanter en chœur pour le plaisir de partager une passion commune, chanter devant d'autres, comme un don de joie, c'est tout cela qu'apporte la participation à une chorale. ♦

## REMERCIEMENTS

JE TIENS À REMERCIER MADAME LOUISE DROUIN, QUI M'A GRACIEUSEMENT FOURNI LES RÉFÉRENCES DE RECHERCHES SUR LESQUELLES ELLE S'EST BASÉE DANS LE CADRE DE SA RECHERCHE DE MAÎTRISE EN GÉRONTOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE.

## RÉFÉRENCES

**BAIRD, M. J. (2008).** *Perceived benefits of choral singing : Social, intellectual, and emotional aspects of group singing* (M.A., McGill University (Canada), Proquest Dissertations and Thesis, (304348746).

**BOUCHON, R. (2009).** *Les choristes retraités en Isère* (master 2, Direction de projets culturels, Université de Grenoble), Observatoire des politiques culturelles, Formation des cadres culturels territoriaux.

**CLIFT, S. et G. HANCOX (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, 79-96.

**CLIFT, S., A. SKINGLEY, S. COULTON et J. RODRIGUEZ (2012).** *A controlled evaluation of the health benefits of a participative community singing programme for older people (silver song clubs).* Royaume-Uni : Sidney de Haan Research Centre for Arts and Health (Community Singing Program).

Dans le cadre de cet article, j'ai interviewé des membres et les directrices musicales de trois chorales de la ville de Québec dont voici les coordonnées :

### CHŒUR DES AÎNÉS DE L'UNIVERSITÉ LAVAL

#### Concert à venir :

Dimanche 17 avril, 14 h, Église Saint-Mathieu

Information : [choeurdesaines.ulaval.ca](http://choeurdesaines.ulaval.ca)

### CHŒUR DU VALLON

#### Concert à venir :

Samedi 23 avril 2016, 20 h, Palais Montcalm

Information : [choeurduvallon.com](http://choeurduvallon.com)  
[info@choeurduvallon.com](mailto:info@choeurduvallon.com)

### ENSEMBLE VOCAL STELLA MARIS

#### Concert à venir :

Dimanche 11 décembre 2016,  
Bibliothèque Monique-Corriveau

Information : [musiqueadrienne.com](http://musiqueadrienne.com)

Il existe par ailleurs une multitude de chorales partout au Québec. Pour plus d'information à ce sujet, vous pouvez consulter le site de l'Alliance des chorales du Québec : [chorale.qc.ca](http://chorale.qc.ca)

**COHEN, G. D., S. PERLSTEIN, J. CHAPLINE, J. KELLY, K. M. FIRTH et S. SIMMENS (2006).** *Impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults.* Gerontologist, 46 (6), 726-734.

**COMTE-SPONVILLE, A.** *L'esprit de l'athéisme, Introduction à une spiritualité sans Dieu,* Albin Michel, Paris, 2006, 222 pages.

**DAVIDSON, J. W., B. A. BAILY (2005).** *Effects of group singing and performance for marginalized and middle class singers.* Psychology of music, 33 (3), 269-303.

**DROUIN, L.** *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 en gérontologie sous la direction de Lise Gagnon et Hervé Platel, professeurs, Université de Sherbrooke.

**LUPIEN, S.** *Communication personnelle par courriel.*