

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

MÉMOIRE DOCTORAL PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE (D. Ps.)

PAR
AMÉLIE HAMEL-LESIEUR

LES EXPÉRIENCES DE NATURE RELATIONNELLE SUSCITÉES PAR
L'ÉCOUTE MUSICALE EN SOLITAIRE ET LEUR RÔLE DANS LA
RÉGULATION AFFECTIVE : ÉTUDE QUALITATIVE AUPRÈS D'ADULTES DE
LA POPULATION GÉNÉRALE

JUILLET 2021

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE (D. Ps.)

PROGRAMME OFFERT PAR L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

LES EXPÉRIENCES DE NATURE RELATIONNELLE SUSCITÉES PAR
L'ÉCOUTE MUSICALE EN SOLITAIRE ET LEUR RÔLE DANS LA
RÉGULATION AFFECTIVE : ÉTUDE QUALITATIVE AUPRÈS D'ADULTES DE
LA POPULATION GÉNÉRALE

PAR
AMÉLIE HAMEL-LESIEUR

Anne Brault-Labbé, Directrice de recherche

Université de Sherbrooke

Lise Gagnon, Évaluatrice

Université de Sherbrooke

Jeannette Leblanc, Évaluatrice

Université de Sherbrooke

Sommaire

L'écoute de musique est un moyen fréquemment employé pour la régulation d'états affectifs par des individus de tous âges (Hays & Minichiello, 2005; Laukka, 2007; Saarikallio, 2011; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Trehub, Ghazban, & Corbeil, 2015). Quelques études qualitatives s'étant intéressées à ce processus ont permis d'établir des bases théoriques sur le sujet (p. ex., Van den Tol & Edwards, 2011; Van Goethem & Sloboda, 2011), entre autres en dégageant une première typologie des fonctions régulatrices de l'écoute musicale. Parmi ces différentes fonctions, plusieurs évoquent l'idée que des bienfaits de nature relationnelle (p. ex., réconfort, présence, soutien, sécurité) puissent être vécus à travers l'écoute musicale (p. ex., Saarikallio, 2011; Skänland, 2013). Toutefois, cela demeure peu compris puisque la majorité de ces résultats sont obtenus sans être présentés et discutés selon un angle spécifiquement « relationnel ». La présente étude à devis qualitatif (analyse par catégories conceptualisantes) vise à identifier et conceptualiser les phénomènes par lesquels l'écoute musicale suscite des expériences de nature relationnelle et à comprendre leurs rôles dans la régulation affective auprès d'adultes de la population générale. Des entrevues semi-structurées ont été réalisées auprès de neuf adultes rapportant accorder une grande importance à l'écoute de musique et en retirer des bienfaits. Au total, 29 phénomènes ont été dégagés. Quatre regroupements d'expériences de nature relationnelle vécues à travers l'écoute musicale ont été conceptualisés (lien à soi; lien à la musique; lien à ses proches; lien à l'artiste). En outre, certains phénomènes apparaissent comme fondements à la régulation affective par l'écoute musicale et certains phénomènes sont identifiés comme évoluant dans le temps.

La discussion met en lumière de multiples liens possibles entre ces résultats et les connaissances existantes, non seulement dans ce domaine de recherche, mais aussi dans d'autres domaines (p. ex., théories de l'attachement, neurosciences). Elle soulève également la qualité intégrative de l'étude, ses limites et ses retombées possibles pour les milieux scientifique, clinique et la population générale.

MOTS-CLÉS : écoute musicale, régulation affective, expériences de nature relationnelle, fonctions régulatrices, adultes, recherche qualitative

Table des matières

Listes des tableaux	vi
Listes des figures.....	vii
Remerciements.....	ix
Introduction.....	1
Contexte théorique	4
Définition de l'écoute musicale.....	5
Définition de la régulation affective.....	6
Expliquer la régulation affective par la musique.....	8
Modèles théoriques existants.	9
Musique comme source de réconfort.	13
Musique comme substitut social.	14
Objectifs de recherche.....	16
Méthode.....	17
Devis de recherche	18
Participant.e.s	18
Procédure.....	19
Déroutement.....	19
Collecte de données et canevas d'entrevue.....	19
Analyse effectuée.....	20
Considérations éthiques.....	22
Résultats	23
Fondements de la régulation affective par l'écoute musicale	24
Expériences de nature relationnelle vécues par l'écoute musicale.....	29
Lien à soi.....	30
Lien à la musique.....	42
Lien à ses proches	46
Lien à l'artiste	47
Phénomènes liés aux effets évolutifs dans le temps de l'écoute musicale	48
Discussion	51
Appuis et contribution aux connaissances existantes.....	52
Fondements de la régulation affective par l'écoute musicale.....	54
Expériences de nature relationnelle vécues via l'écoute musicale	55
Lien à soi.....	55
Lien à la musique.	58
Lien aux proches.	59
Lien à l'artiste.	60
Apports aux connaissances existantes.....	60
Phénomènes liés aux effets évolutifs dans le temps de l'écoute musicale	61
Liens avec d'autres concepts théoriques	62
Pertinences et retombées pratiques.....	71
Limites de l'étude.....	73
Pistes de recherches futures.....	74

Conclusion	76
Références	78
Appendice A.....	85
Appendice B.....	87
Appendice C.....	89
Appendice D.....	91
Appendice E.....	95
Appendice F.....	98
Appendice G.....	103

Listes des tableaux

Tableau

1	Portrait des principaux modèles théoriques de la régulation affective.....	86
2	Portrait des fonctions régulatrices de l'écoute musicale.....	88
3	Mise en lien de mécanismes sous-jacents à certains effets régulateurs de la musique.....	56

Listes des figures

Figure

- 1 Schéma intégratif de l'expérience d'écoute musicale.....25
- 2 Expériences de nature relationnelle vécues par l'écoute musicale.....30
- 3 Lien à soi.....31

Remerciements

Pour moi, la rédaction aura été une expérience à la fois intime et solitaire, à travailler de nombreuses heures seule devant mon ordinateur. Cependant, le processus ayant mené à l'achèvement de ce mémoire doctoral est aussi essentiellement relationnel. Sans le soutien des personnes présentées ici, je n'y serais tout simplement pas arrivée. Je vous exprime à tous un énorme et sincère merci!

Mes premiers remerciements vont à ma directrice de recherche, Anne Brault-Labbé. Merci de m'avoir donné la liberté de choisir et d'explorer un sujet qui me tient à cœur, d'avoir embarqué avec moi dans ce projet de recherche qui m'interpellait beaucoup, mais qui m'était inconnu sur le plan empirique. Merci pour ta présence constante et ton accompagnement ajusté. Ton regard toujours bienveillant, encourageant et constructif sur mon travail m'a insufflé une confiance dans mes idées et mes réflexions. Merci de m'avoir accueillie avec compassion dans les moments sensibles, de doutes et de découragements. L'accomplissement de ce mémoire est le fruit d'un travail de co-construction créatif et rigoureux. Je suis fière et reconnaissante d'avoir pu le réaliser avec toi.

Merci aux participant.e.s de mon projet de recherche, qui m'ont partagé généreusement et authentiquement leurs expériences personnelles en lien avec la musique. Chacune de ces rencontres fut marquante, inspirante et touchante. Merci de votre contribution à l'avancement des connaissances dans ce domaine de recherche encore peu connu et étudié.

Merci à ma famille et en particulier à mes parents, pour leur soutien inconditionnel, autant affectif que financier. Vous m'avez fait grandir dans un environnement rempli de musique, qui sans le savoir, aura été le tremplin de cet amour que je porte aujourd'hui envers la musique et qui est la fondation sur laquelle s'appuie cette recherche. Papa, maman, je vous remercie du fond du cœur pour votre amour et votre support.

Merci à mon complice du quotidien, Guillaume. Tu as été aux premières loges tout au long de mon processus dans les meilleurs moments comme dans les pires. Merci d'avoir toujours été disponible et à l'écoute de mes réflexions et de mes exaspérations. Ta compréhension et tes encouragements m'ont donné la force et le courage de me rendre au bout de cette épreuve.

Merci à mes amies de longue date Camille et Cynthia. Cynthia, tu as été quelques pas en avant de moi tout au long du parcours, tu m'as montré le chemin à prendre et a été un modèle d'espoir comme quoi il y avait une fin à la rédaction et une vie après le doctorat! Merci de m'avoir écoutée, comprise et toujours encouragée à persévérer, jusque dans les derniers efforts. Camille, avec qui j'ai partagé le chemin. Traverser les différentes étapes à deux aura été plus doux et plus léger. Merci pour les moments de rires, de folies et pour cet amour partagé de la pétulance interprétative!

Merci à Thèsez-vous! Pour la communauté de soutien que vous offrez, qui m'aura fait le plus grand bien. Votre existence est précieuse et nécessaire.

Enfin, je dédie mes derniers remerciements aux artistes ayant composé la musique qui m'aura accompagnée tout au long de ma rédaction. Votre poésie a adouci la lourdeur de certaines tâches et vos mélodies m'ont insufflé l'énergie et la motivation nécessaire pour persévérer. Merci d'avoir été avec et près de moi tout au long de ce processus.

Introduction

Depuis des siècles (Horden, 2000), la musique est utilisée pour son potentiel de guérison (*healing*) dans plusieurs cultures (Gouk, 2000) et semble bénéfique à la régulation des processus affectifs chez les individus de tous âges : enfants (Trehub, Ghazban, & Corbeil, 2015), adolescents (Saarikallio & Erkkilä, 2007), adultes (Saarikallio, 2011) et personnes âgées (Hays & Minichiello, 2005; Laukka, 2007). Avec l'émergence de nouvelles technologies telles que les plateformes d'écoute en ligne et les applications de musique sur appareil mobile, l'accessibilité à la musique s'est vue augmentée. À titre d'exemple, près de 93 % des Canadiens écoutaient en 2017 de la musique enregistrée, augmentation de 4 % par rapport à 2016 (Nielsen Company, 2017).

Plusieurs études suggèrent des effets bénéfiques de l'écoute musicale sur le bien-être subjectif (Batt-Rawden, 2010; Finn & Fancourt, 2018; Hallam, 2012), possiblement grâce à son lien bien documenté avec les émotions (Eerola & Vuoskoski, 2013), et plus particulièrement son rôle dans la régulation émotionnelle. En effet, le lien entre régulation émotionnelle et santé psychologique est depuis longtemps modélisé (Gross & Munoz, 1995) et démontré (John & Gross, 2007). Selon Van Goethem et Sloboda (2011), l'écoute de musique constitue le deuxième moyen de régulation affective le plus utilisé, suivant de près l'échange avec des amis et devant l'écoute de télévision et l'exercice physique.

Considérant ses bienfaits potentiels, de nombreuses études se sont intéressées à la régulation affective par l'écoute de musique (p. ex., Saarikallio, 2011; Van Goethem & Sloboda, 2011), domaine présentant toutefois des lacunes. En effet, tel qu'étayé dans le

contexte théorique, la littérature met en lumière un manque de clarté conceptuelle tant pour l'écoute musicale que pour la régulation affective. Les mécanismes par lesquels l'écoute de musique contribue à la régulation affective demeurent également difficiles à cerner. Certaines études ont permis d'identifier différentes fonctions régulatrices de l'écoute de musique, parmi lesquelles plusieurs évoquent des expériences de nature relationnelle (p. ex., réconfort, sécurité, présence). Cela demeure toutefois peu étudié à titre de cible spécifique de recherche et donc peu compris. Considérant l'importance de l'écoute musicale pour des individus de tous âges dans la réalité contemporaine, et considérant le potentiel qu'elle semble représenter pour contribuer à la santé et au bien-être psychologique, il s'avère pertinent de tenter de pallier ces lacunes.

La présente étude a pour objectif d'identifier et conceptualiser les phénomènes par lesquels l'écoute musicale suscite des expériences de nature relationnelle et de comprendre leurs rôles dans la régulation affective auprès d'adultes de la population générale. Ce mémoire doctoral est constitué de six chapitres, dont le premier est la présente introduction. Le deuxième, le contexte théorique, étaye les connaissances existantes au regard du thème à l'étude ainsi que les lacunes de la documentation sur lesquelles sont fondés les objectifs de cette étude. Le troisième chapitre décrit la méthodologie employée, s'inscrivant dans un devis qualitatif. Le quatrième chapitre détaille les résultats issus de l'analyse, alors que la discussion de ceux-ci est présentée dans le cinquième chapitre. Puis, le sixième et dernier chapitre propose une conclusion au présent mémoire doctoral.

Contexte théorique

Définition de l'écoute musicale

À la lecture de la documentation existante, un manque de clarté conceptuelle se dégage d'emblée concernant la notion d'écoute musicale. D'abord, certains auteurs s'y penchent sans la nommer clairement, laissant au lecteur le soin de déduire à quoi ils réfèrent spécifiquement (Bishop, Karageorghis, & Loizou, 2007; Ter Bogt, Vieno, Doornwaard, Pastore, & Eijnden, 2017). D'autres semblent utiliser de façon interchangeable les concepts de musique et d'écoute musicale (p. ex., Van Goethem & Sloboda, 2011). Or, la distinction est importante puisque la musique peut consister en plusieurs choses, incluant l'écoute musicale, mais aussi le chant, l'écriture de chansons et le fait de jouer de la musique (Hays & Minichiello, 2005; Saarikallio, 2011; Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Quelques études (Van den Tol & Edwards, 2015; Van den Tol & Giner-Sorolla, 2017) évoquent clairement le concept d'écoute musicale, mais sans le définir, ne permettant pas d'en préciser les paramètres tels qu'ils existent dans la littérature. Entre autres, la notion de choix musical semble implicite dans les travaux de ces auteurs, alors que l'écoute musicale peut aussi survenir dans des contextes où l'individu ne choisit pas ce qu'il écoute ou n'a pas choisi d'entendre de la musique. Cette distinction est importante puisque des études démontrent que les effets qui en découlent peuvent différer (Labbé, Schmidt, Babin, & Pharr, 2007; North, Hargreaves, & Hargreaves, 2004). À cet effet, North et al. (2004) ont démontré que l'écoute musicale effectuée par choix suscite en très grande majorité des effets positifs (p. ex., favorise la concentration, sentiment de joie, etc.) alors que celle qui n'est pas choisie occasionne des effets positifs, mais aussi des effets négatifs

(p. ex., ennui, diminution d'efficacité de la tâche) ou de neutralité. Dans la présente étude, l'écoute musicale sera considérée en contexte où la musique est choisie par l'individu.

Un second paramètre associé à l'écoute musicale qui n'est pas nécessairement explicité dans les études sur le sujet est le degré d'attention portée à la musique, c'est-à-dire les contextes où la musique est écoutée soit en arrière-plan ou en avant-plan (Saarikallio, 2011; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Van den Tol & Giner-Sorolla, 2017). Selon Hallam (2012), la musique d'arrière-plan correspond à « la musique écoutée lorsqu'elle n'est pas l'objet d'attention principal » [traduction libre] (p. 491), par exemple en faisant de l'exercice physique ou une tâche ménagère. Sans que l'auteure l'explique, la musique d'avant-plan semble constituer l'objet principal d'attention. Hallam (2012) rapporte par ailleurs qu'il peut être difficile de différencier la musique d'arrière-plan et la musique d'avant-plan puisque l'objet d'attention d'un individu peut changer en tout temps. Ainsi, à l'instar de la majorité des travaux sur l'écoute musicale, la présente étude ne distinguera pas ces deux contextes d'écoute musicale. Toutefois, à la différence de la plupart de ces mêmes travaux, cette option a été considérée et le positionnement à cet égard est précisé.

Définition de la régulation affective

Auteur incontournable dans l'étude de la régulation émotionnelle, Gross (1998) l'a d'abord définie comme un ensemble de processus, s'inscrivant sur un continuum allant d'automatiques à contrôlés, « par lequel les individus influencent le type d'émotions qu'ils vivent, quand ils les éprouvent, et comment ils les ressentent et les expriment » [traduction

libre] (p. 275). À l'instar d'auteurs qui ont appliqué le concept à d'autres états affectifs que les émotions (p. ex., Bonanno, 2001; Larsen, 2000), Gross (2015) a plus récemment élargi sa définition, évoquant désormais « tout effort pour influencer une réponse avec valence affective (*valenced response*) » [traduction libre] (p. 4). Il considère la régulation affective comme un concept intégratif subsumant les concepts de coping, de régulation émotionnelle et de l'humeur. Pour de plus amples détails sur les nuances entre les principaux modèles, l'Appendice A en présente une synthèse.

Concernant plus spécifiquement la régulation affective par la musique, Baltazar et Saarikallio (2016) ont effectué une revue intégrative de la littérature ayant permis de synthétiser, d'analyser et de critiquer les résultats de 34 études afin d'établir l'état des connaissances sur la conceptualisation de la régulation affective par la musique. Les auteurs ont analysé les articles selon quatre critères : 1) la présence ou non d'une définition du phénomène affectif à l'étude (p. ex., émotion, humeur) ; 2) la présence ou non d'une définition du processus régulateur à l'étude; 3) l'utilisation ou non de synonymes pour les variables à l'étude et la présence ou non d'explications justifiant leur utilisation; 4) la présence d'un modèle ou cadre théorique pour l'interprétation des résultats. Les résultats de cette revue intégrative révèlent un manque de définition des variables étudiées, une utilisation injustifiée de synonymes dans plus de la moitié des études recensées ainsi que des erreurs théoriques dans l'utilisation de certains termes. Toutefois, les études qui présentent une définition de la régulation affective s'appuient principalement sur le modèle de régulation émotionnelle de Gross (1998), dont certaines emploient la définition

originale (Thoma, Ryf, Mohiyeddini, Ehlert, & Nather, 2012; Thoma, Scholz, Elhert, & Nather, 2012) alors que d'autres s'en inspirent grandement, mais l'appliquent à d'autres états affectifs, tels que les humeurs (Saarikallio, 2011; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Thomson, Reece, & Di Benedetto, 2014). Au terme de leur recension, Baltazar et Saarikallio (2016) proposent une définition intégrative de la régulation affective : « toute tentative pour créer, changer ou maintenir un état affectif, qu'il soit positif ou négatif » [traduction libre] (p. 1502). Cette définition s'inspire fortement de celle initialement proposée par Gross (1998) et s'arrime avec la vision plus large adoptée plus récemment par celui-ci pour couvrir divers états affectifs (Gross, 2015). Dans le cadre de la présente étude, cette définition intégrative est retenue considérant sa valeur consensuelle apparente et sa formulation adaptée à un projet à visée exploratoire qui gagne à inclure tous types d'expériences affectives chez les participants. Elle permettra également une compréhension davantage accessible pour les participants puisqu'elle n'exige pas qu'ils effectuent une différenciation de leurs états affectifs (p. ex., émotions vs humeurs).

Expliquer la régulation affective par la musique

En plus de refléter les lacunes conceptuelles concernant la régulation affective par la musique, la recension de Baltazar et Saarikallio (2016) met en lumière un manque de modèles intégratifs susceptibles d'expliquer les mécanismes par lesquels la musique contribue à la régulation affective. Cette section présente néanmoins les quelques contributions existantes à cet effet.

Modèles théoriques existants. D'abord, Van Goethem (2010) propose un modèle dans lequel sont distinguées quatre composantes de la régulation affective par la musique : les buts, les stratégies, les tactiques ainsi que les mécanismes. Précisément, les *buts* sont considérés comme le point de référence du processus entier de régulation affective et constituent l'état futur désiré (p. ex., diminuer un sentiment de tristesse). Les *stratégies* correspondent à comment le processus régulateur est mis en œuvre (p. ex., se distraire). Les *tactiques* réfèrent aux activités concrètes qui supportent la stratégie (p. ex., l'écoute musicale). Puis, les *mécanismes* renvoient aux fonctions sous-jacentes à la tactique qui permettent au processus de régulation affective de se réaliser (p. ex., la contagion émotionnelle). Ce modèle est à notre connaissance le seul qui soit conçu de manière à s'appliquer à tout type d'activités musicales ou de musique écoutée. Malgré cet avantage, il renvoie plutôt à une compréhension statique et catégorielle des composantes identifiées. Il se penche peu sur les interactions possibles entre les composantes proposées et semble ainsi occulter l'aspect dynamique qui se dégage d'autres modèles théoriques existants (Saarikallio & Erkkilä, 2007; Van den Tol & Edwards, 2011).

Deux autres modèles explicatifs de la régulation affective par la musique ont été proposés, mais s'intéressent à des populations ou à un type de musique spécifique. Le modèle de Saarikallio et Erkkilä (2007) résulte d'une étude qualitative effectuée auprès de huit adolescents finlandais (entrevues de groupe) afin d'approfondir les connaissances théoriques et conceptuelles sur les fonctions affectives de la musique chez les adolescents. Une méthode d'analyse par théorisation ancrée leur a permis d'élaborer un modèle

décrivant le processus de satisfaction de besoins liés à l'humeur par des activités musicales. Deux buts principaux de régulation sont identifiés, soit le contrôle et l'amélioration de l'humeur. Sept fonctions régulatrices permettant la satisfaction de ces buts sont dégagées (distraction, travail mental, détente énergisante, défoulement, sensation forte, réconfort, divertissement). Le modèle présente également des prérequis à la satisfaction des besoins de régulation (p. ex., activité d'écoute volontaire, musique cohérente avec l'humeur actuelle). Il évoque la présence d'une certaine séquence et de liens d'influences entre ces composantes, sans toutefois les expliciter en détail. Par ailleurs, la généralisation des résultats est limitée par la faible taille d'échantillon, la population limitée à un seul groupe d'âge et à une seule culture. En outre, ce modèle s'appuie sur plusieurs types d'activités musicales et ne permet donc pas de cerner spécifiquement comment l'écoute musicale contribue à la régulation affective.

Le modèle de Van den Tol et Edwards (2011) découle d'une étude qualitative effectuée auprès de 65 adultes âgés de 18 à 66 ans et d'origines ethniques diversifiées, visant à mieux comprendre les habitudes d'écoute de musique triste contribuant à l'atteinte de bénéfices psychologiques. Les participants ont répondu par écrit à des questions ouvertes concernant un événement de vie négatif où ils ont décidé d'écouter de la musique triste. La théorisation ancrée fut utilisée pour la conception de leur modèle, qui débute par la détermination d'un résultat souhaité à court ou long terme (p. ex., sentiment de proximité avec un proche décédé), pouvant être influencé par des facteurs situationnels ou individuels, et entraînant la sélection d'une fonction régulatrice spécifique (p. ex., le

rappel de souvenirs). Puis, la fonction régulatoire choisie a un impact sur les stratégies de sélection de musique triste (p. ex., musique évoquant des souvenirs). Ces différentes étapes mènent à deux possibilités, soit la réalisation du but de régulation, suscitant généralement une amélioration de l'humeur, ou la non-réalisation de ce dernier, entraînant habituellement une humeur négative plus importante. Ce modèle présente un meilleur potentiel de généralisation (plus grande taille d'échantillon et population diversifiée). Par contre, une limite découle de son angle d'étude spécifique à l'écoute de musique triste.

Une étude qualitative de Saarikallio (2011), sans proposer un modèle théorique en soi, avait parmi ses objectifs de clarifier conceptuellement les caractéristiques du processus de régulation affective par la musique chez les adultes. Des entrevues de groupe ont été réalisées auprès de 21 Finlandais (21 à 70 ans) pratiquant une activité musicale comme loisir (p. ex., écoute musicale, chant, jouer de la musique). Une méthode d'analyse de contenu qualitative a permis de dégager huit fonctions régulatrices des activités musicales (p. ex., distraction, réconfort, divertissement), dont sept identiques à celles identifiées dans l'étude de Saarikallio et Erkkilä (2007). De plus, les résultats révèlent que, pour la majorité des participants, le processus de régulation affective par la musique s'effectue de manière intuitive plutôt que réflexive, révélant ainsi un manque de conscience des buts de régulation visés par l'expérience musicale. Les résultats de cette étude présentent un certain potentiel de généralisation par l'étendue d'âge des participants. Par contre, certaines limites résultent de sa faible taille d'échantillon, de sa population uniquement finlandaise et de son investigation d'activités musicales variées.

Au final, aucun modèle intégratif ne semble à l'heure actuelle permettre de décrire les mécanismes psychologiques par lesquels s'opère la régulation affective par l'écoute musicale chez différentes populations et dans des contextes variés. Par ailleurs, les travaux recensés offrent un éclairage partiel sur cette question en fournissant une première typologie des fonctions régulatrices de la musique, telle que synthétisée à l'Appendice B.

Écoute musicale et expériences relationnelles. Parmi les fonctions présentées précédemment, certaines semblent renvoyer à l'idée que des expériences de nature relationnelle puissent être vécues à travers l'écoute musicale. Par exemple, les résultats de Van den Tol et Edwards (2011) révèlent que la fonction régulatrice de réévaluation cognitive (réévaluation par l'individu de ses cognitions et émotions face à une situation à partir de l'écoute de musique) se rapporte en partie à l'expérience d'une relation avec la musique où celle-ci, lorsqu'écoutée, aide les individus à réaliser qu'ils ne sont pas seuls à vivre certaines difficultés, diminuant leur sentiment d'isolement. Les résultats des études de Saarikallio et Erkkilä (2007) et de Saarikkalio (2011) correspondant à la fonction régulatrice de divertissement font écho à un rôle d'accompagnement et de présence au quotidien que peut jouer l'écoute musicale. De surcroît, les résultats de Saarikallio (2011) associés à la fonction régulatrice de réconfort ainsi que ceux de Van den Tol et Edwards (2011) liés à la fonction régulatrice d'ami (*friend*) révèlent des expériences de la musique agissant comme une sorte d'amie empathique, compréhensive et réconfortante.

Cette idée selon laquelle des expériences de nature relationnelle expliqueraient en partie le rôle de la musique dans la régulation affective trouve d'autres appuis dans la documentation consultée. En effet, dans une étude qualitative (Skänland, 2013) effectuée auprès de 12 adultes de 18 à 44 ans et s'intéressant à l'utilisation des MP3 comme stratégie de régulation affective, les participants présentent aussi une diminution du sentiment de solitude par l'écoute de musique. En outre, une étude qualitative (Hays & Minichiello, 2005) effectuée auprès de 52 personnes de 60 ans et plus portant sur l'importance de la musique dans leur vie révèle que celle-ci peut jouer un rôle d'accompagnement dans leur quotidien, procurant un sentiment de sécurité et diminuant leur sentiment d'isolement. De plus, quelques études se sont directement intéressées à mieux comprendre de tels mécanismes psychologiques pouvant caractériser l'expérience d'écoute musicale. Les sections suivantes présenteront les constats se dégageant de ces études.

Musique comme source de réconfort. Dans une étude récente s'étant intéressée à la fréquence d'utilisation de l'écoute musicale comme source de réconfort et aux variables qui en favorisent l'expérience (Ter Bogt et al., 2017), 69,4 % des 1079 participants rapportaient utiliser la musique pour cette fonction spécifique. Cette étude révèle que les femmes, les individus plus anxieux ou dépressifs et ceux ayant des réactions émotionnelles plus importantes à la musique utiliseraient plus souvent l'écoute musicale comme source de réconfort. Les auteurs soulignent l'importance d'études futures pour éclaircir les mécanismes psychologiques impliqués dans cette fonction régulatoire.

En outre, cette fonction de réconfort apparaît spécifique à l'écoute musicale. En effet, l'étude de Saarikallio et Erkkilä (2007) explicite que la fonction régulatoire de réconfort se trouve réponde uniquement par l'écoute musicale parmi tous les types d'activité musicale (p. ex., chanter, jouer de la musique, écrire des chansons). De plus, en comparant ses résultats à ceux retrouvés dans la littérature générale sur la régulation affective, Saarikallio (2011) a observé que la fonction de réconfort ne semble pas être remplie par d'autres moyens de régulation affective (p. ex. : exercice physique, lire un livre, etc.).

Musique comme substitut social. L'étude de Schäfer et Eerola (2020) s'est pour sa part intéressée à l'utilisation de l'écoute de musique, en comparaison avec les médias télévisuels et la littérature, comme substitut social temporaire afin de répondre à des besoins affectifs. Ainsi, 348 participants âgés de 18 à 62 ans ont répondu à un questionnaire de 90 items élaboré par les auteurs, portant sur les mécanismes par lesquels ces médias peuvent répondre à des besoins affectifs. Les résultats des analyses factorielles identifient sept mécanismes de substitution sociale par l'écoute de musique. Tout d'abord, le facteur « compagnie réconfortante » (*comforting company*) s'est révélé le plus important pour l'écoute de musique (1^{er} pour les médias télévisuels; 3^e pour la littérature) et renvoie à la recherche de compagnie ou de réconfort par la musique. Le deuxième facteur le plus important, prénommé « réminiscence », apparaît distinctif à l'écoute de musique puisqu'il se retrouve au dernier rang pour les deux autres médias. Il se rapporte au fait que la musique peut aider à se rappeler d'une personne en particulier ou de certaines périodes de sa vie. Le facteur « expériences partagées », au 3^e rang pour l'écoute musicale

(2^e pour les autres médias), inclut le sous-facteur « partage émotionnel » (*emotional communion*), témoignant du sentiment que quelqu'un éprouve un vécu similaire au sien, et le sous-facteur « identification », qui correspond au fait de se reconnaître et s'immerger dans les paroles d'une chanson ou de s'identifier à l'artiste. Au 4^e rang (3^e pour les deux autres médias), se retrouve le facteur « isolement » qui implique que la musique aide à s'isoler de son environnement extérieur. Le facteur « comprendre autrui » se révèle moins important pour l'écoute musicale puisqu'il se retrouve au second rang pour les médias télévisuels et au premier rang pour la littérature. Présentant des scores moyens plus faibles dans l'ensemble des trois types de médias, les facteurs « culture » et « identité de groupe » sont rapportés comme étant davantage secondaires. Cette étude apporte un éclairage novateur sur le rôle de substitut social que peut exercer l'écoute musicale et fournit des appuis empiriques à l'idée que la musique puisse répondre, à tout le moins temporairement, à des besoins affectifs. Cependant, l'utilisation d'une approche quantitative peut avoir limité la représentativité des mécanismes par lesquels la musique peut répondre à des besoins affectifs chez les individus. Les auteurs de cette étude encouragent à mener des recherches futures sur le sujet afin d'approfondir les connaissances qui s'y rapportent.

En définitive, certains effets positifs de l'écoute musicale s'apparentent à des expériences de nature relationnelle (p. ex., présence, validation émotionnelle). Dans quelques études, ces résultats se retrouvent de façon dispersée dans différentes fonctions régulatrices de l'écoute musicale (p. ex., réévaluation cognitive, divertissement), ne

mettant pas en lumière l'angle « relationnel » que cela semble comporter. D'autres études se sont intéressées plus directement à certains effets apparemment relationnels de l'écoute musicale, tels que le réconfort (Ter Bogt et al., 2017) et la substitution sociale (Schäfer & Eerola, 2020). Cependant, ces études ciblent des effets spécifiques et ont utilisé des approches quantitatives, ce qui peut limiter la représentativité des expériences pouvant être vécues par les individus à ce propos. Les auteurs de ces deux études mentionnent également l'importance de mener davantage de recherches pour mieux comprendre la nature de ces phénomènes. À notre connaissance, aucun modèle théorique ni aucune étude empirique exploratoire portant sur la régulation affective par l'écoute musicale ne semble s'être intéressé de façon spécifique aux expériences de nature relationnelle et encore moins aux mécanismes qui les sous-tendent, malgré l'omniprésence de thèmes relationnels dans l'étude du concept. Considérant l'importante accessibilité de l'écoute musicale pour les individus de tous âges ainsi que les conséquences positives susceptibles de découler de ces expériences « relationnelles » vécues en lien avec l'écoute musicale, il apparaît pertinent d'investiguer ces phénomènes et les mécanismes par lesquels ils s'opèrent, en les abordant selon le point de vue des personnes qui les expérimentent.

Objectifs de recherche

Cette étude vise à identifier et conceptualiser les phénomènes par lesquels l'écoute musicale suscite des expériences de nature relationnelle, puis à comprendre leurs rôles dans la régulation affective auprès d'adultes de la population générale. Considérant la nature inductive et conceptualisante de l'étude, aucune hypothèse n'est posée.

Méthode

Devis de recherche

La présente étude s'appuie sur un devis qualitatif, s'inscrivant dans un paradigme compréhensif (mieux comprendre les phénomènes à l'étude). L'analyse par catégories conceptualisantes a été employée, permettant un degré d'inférence plus important que, par exemple, l'analyse thématique, tout en s'ancrant dans la réalité vécue des participants.

Participant.e.s

Un échantillonnage intentionnel a été employé pour la sélection des participants afin de viser parmi eux une représentativité du phénomène à l'étude (Fortin & Gagnon, 2016). Les participants ont été sélectionnés s'ils s'identifiaient aux critères suivants : 1) accorder une grande importance à l'écoute de musique; 2) retirer des bienfaits de l'écoute musicale; 3) être âgé de 18 ans et plus. La taille finale de l'échantillon a été fixée lorsqu'une certaine saturation des données a été observée, c'est-à-dire lorsque l'ajout de nouvelles informations n'a plus contribué à une meilleure compréhension des phénomènes à l'étude (Fortin & Gagnon, 2016). Neuf personnes de nationalité canadienne âgées de 22 à 55 ans ont pris part à l'étude, soit sept hommes (trois mariés, deux conjoints de fait, deux célibataires) et deux femmes (une conjointe de fait, une célibataire). Cinq participant.e.s détiennent une scolarité universitaire et deux sont en voie de l'obtenir, une participante détient un diplôme d'études collégiales et un participant détient un diplôme d'études secondaires. Sept participant.e.s ont rapporté l'écoute d'une grande diversité de styles musicaux à une fréquence quotidienne, alors que deux ont mentionné écouter certains styles plus spécifiques à une fréquence variant d'une à quelques fois par semaine.

Procédure

Déroulement

Un courriel d'invitation diffusé par l'entremise des réseaux de la chercheuse et de sa directrice (voir Appendice C) et une affiche (voir Appendice D) diffusée sur les réseaux sociaux présentaient le but, le déroulement et les critères d'inclusion de l'étude. Les individus souhaitant participer ont contacté la chercheuse par courriel. Ceux-ci ont été joints par téléphone ou par courriel afin de vérifier leur admissibilité, de leur expliquer la recherche, de répondre à leurs questions et de prendre rendez-vous au moment et au lieu de leur choix (domicile du participant, local de recherche à l'Université de Sherbrooke, visioconférence). Les participants ont été recrutés en fonction de leur ordre d'arrivée. Une attention a été portée à éviter tout conflit de rôle entre un participant et la chercheuse.

Collecte de données et canevas d'entrevue

Une entrevue individuelle semi-structurée (durée de 60 à 90 minutes) a été réalisée auprès de chaque participant et enregistrée à l'aide d'un dictaphone numérique. Le canevas d'entrevue a été divisé en trois sections (Appendice G). La première portait sur les données sociodémographiques recueillies à des fins de description de l'échantillon. La deuxième s'intéressait aux expériences générales d'écoute musicale, afin de contribuer à imprégner le participant du thème à l'étude. La troisième section ciblait spécifiquement les expériences de nature relationnelle vécues à travers l'écoute musicale. Cette section comportait des questions principales ainsi que des questions de relance permettant d'approfondir un thème et, au besoin, de soutenir l'élaboration des réponses. Compte tenu

du processus simultané et circulaire de la collecte et de l'analyse des données, des ajustements mineurs ont été apportés au canevas d'entrevue en cours de collecte : à partir de la cinquième entrevue, deux questions ont été supprimées puisqu'elles ne généraient pas de contenu nouveau ou différent et trois questions ont été ajoutées au canevas initial afin d'affiner la richesse empirique des données recueillies (Voir Appendice G).

Analyse effectuée

L'analyse par catégories conceptualisantes (Paillé & Mucchielli, 2009), dérivée de l'analyse par théorisation ancrée sans toutefois se rendre à la modélisation complète, a été employée puisqu'elle permet de dégager un portrait explicatif et dynamique des données recueillies et favorise la compréhension de phénomènes difficiles à décrire (Paillé, 1994). Dans la présente recherche, elle est apparue adaptée au fait que la littérature suggère la nature intuitive ou inconsciente du processus de régulation affective par la musique (Saarikallio, 2011), ce qui pouvait rendre les explications plus difficiles pour certains participant.e.s. L'analyse a d'abord consisté à se familiariser avec les données par la transcription des entrevues et par la lecture répétée du corpus de données. En second lieu, la codification initiale (plate-forme sécurisée Dedoose) a permis de diviser le texte en unités de significations (code) et d'étiqueter ces dernières (qualification par des mots ou des expressions) en adoptant une attitude de « prudence empirique » (Paillé, 1994, p. 157), c'est-à-dire en demeurant à un niveau proximal et fidèle aux données. La catégorisation, troisième étape, a consisté à créer des catégories conceptualisantes préliminaires de manière à générer des expressions novatrices, signifiantes, claires et empiriquement

fondées. Ce processus d'induction théorisante (Paillé & Mucchielli, 2009) est caractérisé par une attitude de suspension du jugement (ne pas utiliser les théories et concepts déjà connus) afin de faire preuve d'une créativité interprétative dans la genèse des catégories. À partir de l'analyse du cinquième verbatim, les nouvelles données ont été comparées aux catégories déjà générées afin d'améliorer et d'affiner leur pertinence théorique. À ce moment, l'analyse visait autant à valider la théorisation en élaboration qu'à la générer (Paillé & Mucchielli, 2009). Lorsqu'une catégorie présentait une certaine solidité ou qu'elle s'appliquait à plusieurs extraits de verbatim, l'explicitation et la consolidation de cette dernière ont été réalisées à l'aide de trois exercices : 1) définir la catégorie conceptualisante (formulation « claire, précise et concise », Paillé & Mucchielli, 2009, p. 358); 2) spécifier les propriétés essentielles de la catégorie en dégagant les éléments caractéristiques du phénomène (Paillé & Mucchielli, 2009); et 3) identifier les conditions d'existence de la catégorie le cas échéant, c'est-à-dire ce qui doit être présent pour que celle-ci s'applique (Paillé, 1994). Finalement, la mise en relation des catégories visait à dégager les liens entre elles et à les expliciter de manière schématisée (Paillé, 1994).

Les critères de transférabilité, de fiabilité et de crédibilité ont été retenus pour soutenir la scientificité de la démarche. Au regard de la transférabilité, l'utilisation de citations évocatrices de l'expérience des participants au fil de la présentation des résultats favorise leur application éventuelle à d'autres contextes (Fortin & Gagnon, 2016). La fiabilité a été soutenue par l'utilisation d'un journal de bord qui a assuré un suivi des réflexions et des décisions prises par la chercheuse lors de l'analyse. De plus, des exercices de vérification

externe avec la directrice de recherche ont été réalisés afin d'assurer la rigueur d'application des règles de l'analyse par catégories conceptualisantes et de favoriser l'atteinte d'un consensus intersubjectif (Miles & Huberman, 2003). La crédibilité a été assurée en sollicitant le point de vue des participants sur la justesse des interprétations formulées et sur la cohérence entre les résultats et leur expérience subjective rapportée lors des entrevues (Fortin & Gagnon, 2016). Une synthèse écrite des résultats leur a été transmise par courriel à cette fin (Appendice H). Quatre participant.e.s ont transmis leur rétroaction, chacune validant qu'ils reconnaissaient leur expérience dans les résultats.

Considérations éthiques

Ce projet a obtenu l'approbation du Comité d'éthique de la recherche – Lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke (voir Appendice E). Le formulaire d'information et de consentement (Appendice F) informait les participant.e.s des objectifs de l'étude, de la nature volontaire de leur participation, des avantages et inconvénients à participer, des mesures de confidentialité ainsi que de leur droit de se retirer de l'étude à tout moment. Pour protéger l'anonymat des participants, les enregistrements des entrevues et les transcriptions verbatim ont été identifiés à l'aide d'un code. Les données recueillies ont été conservées sur une clé USB cryptée et sécurisée à l'aide d'un mot de passe, puis conservée dans un classeur barré afin d'assurer la confidentialité. Les données analysées, ne contenant aucune information identificatoire, ont été conservées sur la plateforme web cryptée et sécurisée du logiciel Dedoose et seront supprimées de celle-ci une fois l'étude terminée. Seules la chercheure et sa directrice ont eu accès aux données de l'étude.

Résultats

La présentation des résultats s'appuie largement sur les trois éléments constitutifs d'une catégorie conceptualisante (CC) : 1) sa définition; 2) ses propriétés; et 3) ses conditions d'existence (Paillé, 1994; Paillé & Mucchielli, 2009). Ainsi, pour chacune des 29 CC issues de l'analyse, le nom de celle-ci est d'abord présenté en caractère gras au début du paragraphe. La phrase suivante explicite la définition retenue pour le phénomène en question. Par la suite, la ou les propriétés constituantes de la CC sont présentées. Lorsqu'une condition d'existence au phénomène est identifiée, celle-ci est spécifiée et expliquée. Par ailleurs, l'ordre de présentation des CC s'appuie sur trois figures illustrant schématiquement les résultats, dans lesquelles les noms des CC apparaissent en italique.

La Figure 1 illustre par trois couleurs distinctes l'organisation globale en trois sections des CC issues de l'analyse. La première section, en orange, inclut les phénomènes identifiés comme des fondements de la régulation affective par l'écoute musicale. La deuxième section, en bleu, porte plus spécifiquement sur les expériences de nature relationnelle pouvant se vivre à travers l'écoute de musique. La troisième et dernière section, en vert, présente les phénomènes régulateurs pouvant évoluer et se développer dans le temps. Chacune de ces sections sera maintenant décrite en détail.

Fondements de la régulation affective par l'écoute musicale

La première section du schéma intégratif, illustrée en orange, présente les phénomènes identifiés comme fondements de la régulation affective par l'écoute musicale, c'est-à-dire les assises sur lesquelles s'appuie le processus de régulation. La couche extérieure du

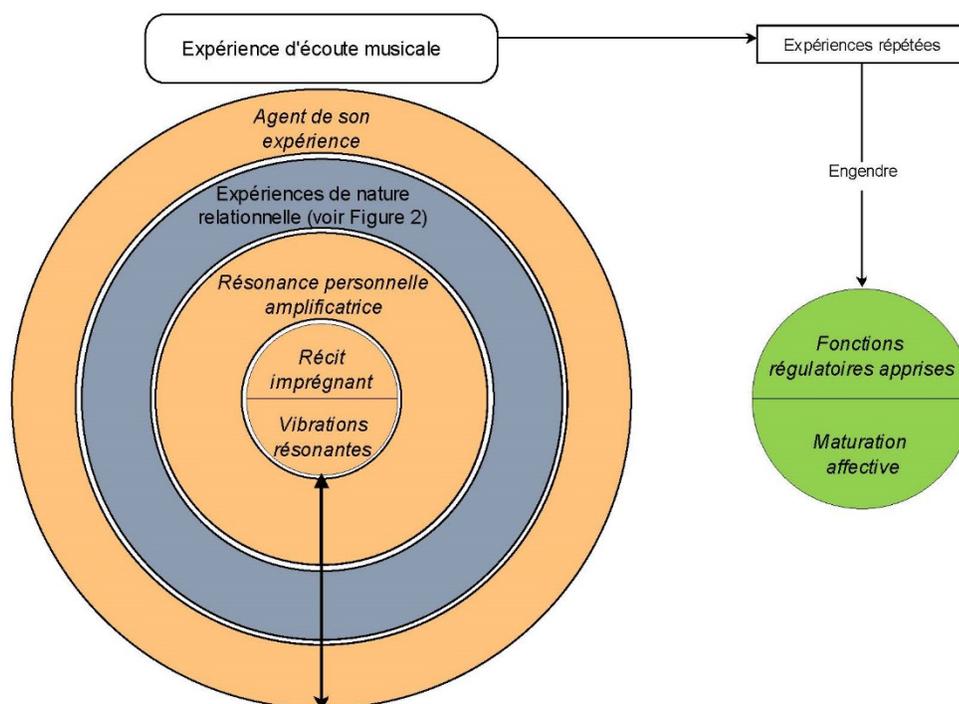


Figure 1. Schéma intégratif de l'expérience musicale.

schéma correspond à la CC *Agent de son expérience*, puisqu'elle semble agir comme contenant à l'ensemble de l'expérience d'écoute musicale. Au centre du schéma se trouvent les phénomènes de *Vibrations résonantes* et *Récit imprégnant*, deux CC qui constituent des conditions d'existence à la *Résonance personnelle amplificatrice*. La position centrale de ces trois CC dans le schéma illustre le fait que, selon les expériences rapportées par les participants, elles semblent se situer au cœur de la régulation affective par l'écoute musicale. Les expériences de nature relationnelle vécues à travers l'écoute de musique (en bleu) se situent entre ces deux couches dans le schéma, puisque, d'une part,

elles semblent prendre appui sur le processus de *Résonance personnelle amplificatrice* et que, d'autre part, le processus d'être *Agent de son expérience* semble offrir un cadre leur permettant d'avoir lieu. (Ces expériences spécifiques seront décrites dans la deuxième section des résultats). Par ailleurs, malgré leur séparation physique dans le schéma, les CC *Agent de son expérience* et *Résonance personnelle amplificatrice* interagissent et s'entretiennent mutuellement, tel qu'explicité dans les sections qui suivent.

Agent de son expérience. Ce phénomène renvoie au processus par lequel l'écoute musicale offre un contexte dans lequel l'individu, par ses choix musicaux, a la capacité d'agir sur son vécu affectif. Une condition d'existence de ce phénomène est d'ailleurs le fait que l'individu puisse effectuer ses propres choix musicaux. Par ce contrôle sur son expérience musicale, l'individu aurait un pouvoir d'action sur la modulation de son expérience affective : « bien littéralement ça me donne le contrôle sur mes émotions » (P7), ce qui consiste en la première propriété. À ce sujet, plusieurs participants nomment que la musique leur permet « d'appuyer encore plus » (P5); « de vivre vraiment beaucoup l'émotion » (P2) ou de « refouler » (P7); « d'éviter » (P2) une émotion. Parfois, le but de régulation visé n'est pas atteint ou mène à autre chose : « tsé je peux essayer d'écouter une chanson dans le but de vivre une émotion puis ça marchera pas ou ça va amener autre chose complètement » (P5). Néanmoins, cette possibilité de tenter de contrôler son expérience peut susciter un sentiment de contraste avec la vie réelle et constitue la seconde propriété : « j'ai le contrôle là-dessus, j'ai peut-être pas le contrôle sur tout, mais ce que je viens de mettre comme disque, je sais que pour la prochaine demi-heure, y'a ça qui va

avoir lieu » (P6). Une troisième propriété renvoie au sentiment d'être propriétaire de son expérience du moment. En effet, plusieurs participants évoquent le sentiment que la période d'écoute musicale est « un moment qui m'appartient à moi » (P8).

Résonance personnelle amplificatrice. Ce phénomène est le processus par lequel la musique peut faire écho à un vécu intime et ainsi contribuer à en accroître l'intensité. D'abord, l'effet d'amplification peut porter sur différents aspects du vécu de l'individu (pensées, comportements, émotions) : « c'est en résonance avec moi, ça me permet comme d'amplifier un peu ce que je veux avoir comme sentiment puis comme comportement peut-être. [...] Pour me donner de l'amplitude dans mes pensées, dans mes sentiments » (P7). Cette citation permet d'entrevoir le lien rapproché entre cette propriété et le contrôle sur son expérience émotionnelle retrouvé dans la précédente CC *Agent de son expérience*. En effet, ce serait entre autres par cet effet de résonance et d'amplification que la modulation de son expérience émotionnelle par la musique serait possible. En second lieu, cette résonance personnelle favorise un sentiment d'être en connexion avec soi-même : « c'est comme ma caisse de résonance personnelle que quand je l'écoute, je connecte avec moi-même » (P7). D'autres termes employés par certains participants, tels que « connexion directe avec mon pipeline d'émotions » (P3) ou « ça me branche sur moi » (P4), évoquent cette propriété. La dernière propriété de ce phénomène est liée à la notion de moment propice à la résonance personnelle. En effet, comme le vécu d'un individu peut varier selon le contexte où il se trouve, ce qui résonne en soi par la musique va également varier, donnant lieu à des fluctuations dans les expériences signifiantes avec

une musique donnée. Un participant résume cette propriété : « ça adonne que là présentement je suis dans une situation où est-ce que je les entends [les paroles] puis qu'elles me parlent. Puis peut-être que j'aurais écouté l'album la veille, puis ça aurait été une écoute comme une autre » (P6). À cet effet, une première condition d'existence à ce processus de résonance, dans certains cas, est d'écouter de la musique en cohérence avec son vécu du moment. En outre, cette résonance personnelle semble se produire à travers des éléments verbaux d'une pièce musicale (paroles), ou des éléments non verbaux (p. ex., mélodie ou interprétation). Les deux prochaines CC, *Vibrations résonantes* et *Récit imprégnant*, portent sur ces différentes composantes de la musique, qui semblent consister en des conditions d'existence à la présente CC, selon les propos des participant.e.s.

Vibrations résonantes. Ce phénomène est conceptualisé comme le processus par lequel les propriétés sonores de la musique retentissent en soi et peuvent ainsi susciter un vécu émotionnel. Ce processus, rapporté par la majorité des participant.e.s, est la plupart du temps accompagné d'un sentiment de vibrer à la musique : « ça peut me faire vibrer » (P8); « c'est un besoin littéralement d'aller retrouver des pièces qui me font vibrer » (P1), ce qui constitue sa première propriété. La seconde propriété de ce phénomène relève du sentiment que la musique suscite des émotions en soi : « ça réveille de quoi qui est jammé » (P4); « ça peut me faire avoir des émotions » (P8); « ça va venir me chercher » (P9). Ce phénomène semble émerger de la présence d'au moins un élément non verbal dans la musique, tel que le « rythme » (P8); « la voix, les arrangements, le build-up » (P3); « les vibrations des instruments et de la voix de la personne » (P4); « l'interprétation »

(P9). Cela constitue une condition d'existence qui, comme en témoigne la diversité des propos des participant.e.s à ce sujet, peut prendre des formes variées.

Récit imprégnant. Cette expérience se traduit par le fait d'être absorbé et touché par l'histoire contée à travers les mots d'une pièce musicale, donc sa dimension verbale. Spécifiquement, l'individu peut s'imaginer comment il se sentirait s'il vivait la situation chantée, ce qui constitue sa première propriété. : « j'écoute l'histoire puis [...] là je me mets à me dire : ah ouin comment je réagis moi? » (P4). La seconde propriété se rapporte à la possibilité que l'individu se reconnaisse dans le personnage : « ayoye le personnage ça pourrait être moi ou des bouts de moi. [...] Ça peut me faire penser à mes propres histoires » (P4). Le participant rapportant cette expérience décrit qu'elle apparaît plus régulièrement au contact de pièces musicales francophones (sa langue maternelle). Il semble donc que la familiarité avec la langue utilisée dans la pièce musicale puisse représenter une condition d'existence à cette CC, au moins pour certaines personnes.

Expériences de nature relationnelle vécues par l'écoute musicale

L'analyse des résultats suggère la présence de quatre formes d'expériences de nature relationnelle vécues par l'écoute musicale, selon le sujet avec lequel l'individu se sent en lien : 1) lien à soi; 2) lien à la musique; 3) lien à ses proches; 4) lien à l'artiste. Un second schéma (voir Figure 2) présente ces quatre regroupements et les CC qui les constituent. Il importe de souligner la complémentarité de ce type d'expériences avec les relations interpersonnelles réelles. En effet, plusieurs participants ont mentionné qu'en aucun cas

la musique ne venait remplacer le contact avec autrui, par exemple : « Je ne remplacerais jamais la musique pour des relations interpersonnelles, mais non plus je ne voudrais pas perdre cette relation-là avec la musique » (P2).

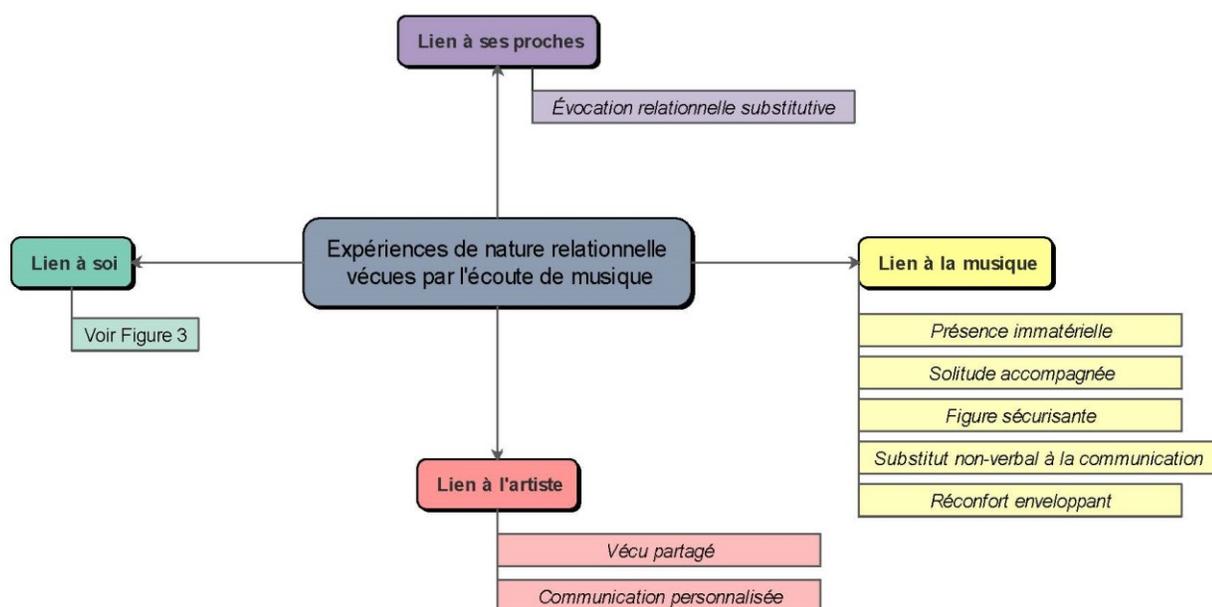


Figure 2. Expériences de nature relationnelle vécues par l'écoute musicale.

Lien à soi

Ce premier regroupement renvoie aux phénomènes par lesquels l'individu se sent en lien avec lui-même grâce à la musique. Les CC qu'il inclut apparaissent à la Figure 3. La couche extérieure du schéma, illustrée en vert foncé, est formée du phénomène de *Bulle personnelle*. Cette bulle constitue une condition d'existence aux quatre CC de la deuxième couche du schéma (teintes variées de vert pâle), puisqu'elle représente l'espace individuel



Figure 3. Lien à soi.

et protégé au sein duquel ces phénomènes peuvent se déployer. Ensemble, ces cinq CC en vert offrent un espace dans lequel l'individu peut entretenir un rapport avec différentes parties de soi (pensées, émotions, existence, identité), représentées dans la troisième couche du schéma avec les CC qui les constituent (teintes variées de mauve). Les prochaines sections présentent en détail l'ensemble de ces CC.

Bulle personnelle. Ce phénomène met en lumière l'expérience par laquelle l'écoute de musique procure un espace d'intimité individuelle. Il s'agit d'une expérience qui semble centrale à l'écoute de musique, étant rapportée par la quasi-totalité des participant.e.s à l'étude. Pour certains, cette expérience est exprimée comme le sentiment d'être « dans mon monde » (P3) ou d'avoir un espace à soi : « c'est mon espace, à moi » (P8) alors que pour d'autres, cela est décrit comme l'expérience d'une bulle à proprement parler : « ça crée vraiment une bulle » (P4); « la musique ça peut être comme une bulle confortable » (P5). La première propriété de ce phénomène se rapporte aux bienfaits que procure cette bulle personnelle. Pour certains participants, un état de bien-être est ressenti : « je suis bien dedans » (P3). Pour d'autres, les bienfaits sont plutôt exprimés par un sentiment de confort, de « paix » (P8) ou de « légèreté » (P9). Ces bienfaits peuvent perdurer au-delà de la période d'écoute musicale, en particulier si la personne reste seule :

Si je me clenche un vinyle puis je continue d'être seule et donc de rester dans cette espèce de bulle que ça me crée. [...] Les bienfaits sont beaucoup plus longs quand je peux rester avec moi-même dans cet état-là, dans ce sentiment-là, que lorsque je dois entrer en relation. (P1)

Par ailleurs, plusieurs participants témoignent que le contexte favorable à cette expérience est lorsqu'ils sont seuls avec leur « casque d'écoute » (P2) ou leurs « écouteurs » (P3), ce qui peut donc constituer une condition d'existence à ce phénomène dans certains cas.

Évasion intérieure. Cette expérience consiste à s'échapper de son quotidien par l'écoute de musique en se réfugiant dans son monde interne. Tout d'abord, cette expérience se distingue par l'impression d'être ailleurs ou dans un autre monde : « j'étais évadé, j'étais comme dans un autre monde » (P3). Un participant précise que cette évasion

peut consister en un état d'être plutôt qu'une évasion dans un lieu symbolique spécifique : « je pourrais pas dire : ah oui je m'en retourne en campagne ou je m'en retourne sur le bord de l'eau. [...] C'est plus un état d'être qu'un endroit » (P6). Enfin, cette expérience génère un sentiment de déconnexion avec son quotidien ou avec la charge associée à celui-ci : « La charge du quotidien va être espacée puis ça va plus laisser place à ce qui se passe à l'intérieur » (P9). L'expérience d'émotions lors de l'écoute musicale peut, pour certaines personnes, être une condition d'existence à ce phénomène : « c'est l'émotion provoquée par la chanson qui permet l'évasion » (P3).

Liberté d'être soi. Cette expérience correspond à la possibilité d'être soi-même en présence de la musique. Plus précisément, l'écoute de musique favorise un sentiment de liberté dans la manière d'être chez l'individu : « ça me permet d'être libre dans ma façon de penser, dans ma façon d'être hors relationnel humain » (P1). De plus, des participants rapportent le sentiment de pouvoir être pleinement eux-mêmes à travers leurs choix musicaux ainsi que dans leurs émotions vécues lors de l'écoute de musique. La condition d'existence favorable à l'émergence de ce phénomène est l'expérience que la musique offre un espace sécuritaire dénué de jugements, tel que rapporté par ce participant : « la musique te juge pas, tsé ça provoque des émotions etc., mais c'est comme, tu peux être toi-même full time tsé 100%. J'ai pas besoin d'être quelqu'un d'autre » (P3).

Libération de contraintes relationnelles. Cette expérience renvoie à la possibilité de se centrer uniquement sur soi lors de l'écoute de musique, avec le sentiment d'être dégagé

d'obligations sociales. La première propriété se rapporte à la possibilité d'être et d'agir sans se préoccuper de son impact sur autrui, tel qu'en témoigne l'exemple suivant :

C'est vraiment la liberté, tsé tu es libre de dire : ok je suis tanné, on arrête ça, puis je vais écouter d'autre chose, tandis qu'une personne réelle, bien elle est là elle aussi puis tu dois la prendre en considération. (P7)

En second lieu, mais dans un esprit semblable, l'absence de contact direct libère l'individu de préoccupations concernant la régulation de l'interaction avec l'autre : « justement l'interaction directe avec quelqu'un, bien si tu croises les bras puis que tu me regardes avec les sourcils froncés, bien je vais me poser plus de questions que l'album qui joue présentement » (P6). Enfin, l'écoute de musique procure un contexte dans lequel l'individu n'a pas à entretenir de conversation et se dévoiler à autrui :

Tsé t'as pas besoin de te livrer quand t'écoutes de la musique, alors que quand t'es avec quelqu'un, puis que tu as une conversation, puis que tu poses des questions nécessairement faut que tu t'ouvres, puis avec des mots. Et ça c'est pas nécessairement facile. (P1)

Centralité de l'expérience. Ce phénomène représente le processus par lequel l'écoute musicale soutient et devient au premier plan de l'expérience du moment présent, décrit en des termes tels que « tu es juste là-dedans » (P8), « on est juste là » (P3). Certains participants décrivent à ce propos non seulement le caractère central, mais également suffisant de l'expérience musicale : « T'écoutes ta toune puis le reste est pas important » (P5). D'autres rapportent une altération du rapport avec l'environnement extérieur ou un sentiment de distorsion du temps : « on a un micro, on a un micro-moment où est-ce que toute la terre a arrêté de tourner autour de moi » (P3). Puis, cette expérience du moment présent peut aussi s'exprimer par un sentiment de plénitude : « tu te sens complet par ce

que tu es en train de faire » (P8). Par ailleurs, certains participants précisent que ce type d'expérience ne se vit pas de façon systématique à chaque épisode d'écoute musicale.

Rapport à ses pensées

Soutien à la concentration. Ce phénomène correspond au processus par lequel la musique agit comme un médium extérieur en support à la capacité attentionnelle. Plus précisément, la musique stimule un état de concentration : « ça m'aide à me concentrer » (P7), qui semble s'expliquer en partie par le fait que la musique permet de diminuer la stimulation provenant de l'environnement extérieur : « ça me permet de me couper de l'extérieur. C'est ça l'avantage. Tsé je suis moins attentif à ce qui se passe à l'extérieur, aux conversations; aux bruits » (P3). Pour certaines personnes, l'écoute de musique instrumentale ou connue par soi constitue une condition d'existence de ce phénomène.

Espace réflexif. Ce phénomène correspond à un contexte procuré par l'écoute de musique dans lequel l'individu peut réfléchir sur soi, ses émotions et ses comportements. En effet, la musique semble pouvoir stimuler la réflexivité, c'est-à-dire « faire de la réflexion sur moi-même » (P7). Cette réflexivité peut porter à la fois sur des éléments qui se sont déjà déroulés ou sur des éléments anticipés :

Ça me permet de me préparer mentalement à ce qui s'en vient, ça me permet de réfléchir à ce que j'ai fait dans ma journée. [...] De voir qu'est-ce que j'ai fait, comment ça s'est passé, de quelle façon. [...] Puis d'être capable de revenir sur ce qui s'est passé, d'analyser, de réfléchir. (P1)

Apaisement cognitif. Cette expérience renvoie au fait de se calmer par l'écoute de musique dans des moments d'agitation cognitive. En effet, dans des moments où les pensées sont envahissantes et agitées, la musique, en captant l'attention, aide à se recentrer : « je pense trop, je suis trop préoccupé ou trop en train de préparer des affaires [...] comme un effet de méditation dans le sens que là ça fait « *shoup* » [*mouvement de mains qui se centre autour du visage*], ça ramène à une place » (P4). Un effet pouvant découler de cette propriété est d'aider le sommeil :

Des fois en fait j'ai de la difficulté à dormir à cause justement que je suis beaucoup dans ma tête, puis souvent en fait la musique ça me permet juste comme d'un peu porter mon attention sur d'autres choses, puis au final je vais finir par m'endormir. (P2)

Pour certains participant.e.s, l'apaisement se produit lorsqu'ils écoutent de la musique classique ou instrumentale, ce qui en fait une condition d'existence dans certains cas.

Mémoire amplifiée. Ce phénomène est conceptualisé comme le processus par lequel la musique permet d'accroître des fonctions mnésiques, telles que la mémorisation et le rappel d'expériences passées. Cette CC présente quatre propriétés. D'abord, la musique contribuerait à « créer des nouveaux souvenirs » (P6) en agissant comme une forme d'étampe, traçant une empreinte associative entre une pièce musicale et un souvenir spécifique : « pour faire une étampe pour pouvoir dire : hey en écoutant ça, je me souviens de ce moment-là. [...] Fait que ça l'aide à mettre des étampes pour les souvenirs, [...] la musique m'aide à me rappeler » (P6). En second lieu, par cet effet d'ancrage des souvenirs par la musique, ceux-ci semblent être remémorés avec clarté et en détail. Troisièmement, les souvenirs ancrés par la musique peuvent être des moments significatifs, tels que des

premières expériences de vie : « c'est le premier groupe que j'ai écouté, c'est le premier french ou peu importe toutes les premières expériences » (P5); ils peuvent aussi être des moments simples du quotidien : « je me rappelle vraiment fortement de ce moment-là même si c'est un peu banal. [...] On dirait que c'est ancré via la musique dans mon esprit » (P7). Quatrièmement, le rappel des souvenirs peut s'accompagner d'une réexpérience dans le présent des émotions vécues dans le passé. Par contre, les émotions évoquées lors de l'écoute musicale seraient souvent vécues à une intensité moindre :

Fais que tsé c'est sûr que quand je réécoute cette musique-là, veut veut pas j'ai ce souvenir-là qui est en background, de je me suis déjà senti comme ça en écoutant cette toune-là, c'est sûr qu'en l'écoutant, je me ressens pas directement comme ça, mais il y a quand même le souvenir qui est en background, qui fait quand même un effet similaire. (P9)

Ce processus d'ancrage des souvenirs semble pouvoir s'expliquer en partie par le fait qu'une pièce musicale ou un album a été écouté intensément à une période de sa vie, ce qui favorise l'empreinte associative créée : « Je pense que le fait que quand j'aime vraiment un album, je vais l'écouter souvent, puis dans pleins de contextes. [...] Mais c'est parce que je pense que je l'écoutais de manière plus répétitive » (P7). Cela représente donc une condition d'existence à ce phénomène dans certains cas.

Rapport à ses émotions

Permissivité émotionnelle. Cette expérience renvoie à l'impression que la musique donne la permission de vivre ses émotions. D'abord, par le fait que la pièce musicale transmet une émotion à laquelle l'individu résonne, la musique ou l'artiste qui la livre semble prendre la forme symbolique d'un modèle permissif aux émotions, ce qui peut

soutenir et inspirer l'individu à s'ouvrir à l'expérience de ses propres émotions : « c'est la permission peut-être que lui il se donne [artiste]. Il raconte ça là lui à livre ouvert, il raconte son affaire, fait que c'est comme si là c'est correct, c'est une permission donc que je me donne peut-être » (P4). Cette permissivité offerte par la musique peut avoir pour effet de susciter un sentiment de validation et de normalisation de l'expérience émotionnelle : « c'est rassurant de savoir que tsé j'ai un droit de vivre mes émotions, c'est comme ça normalise le fait que je vis ça. Ça fait du bien là » (P7). La permissivité peut être vécue à l'égard de différentes émotions, telles que la tristesse ou la colère, tel qu'en témoigne ce participant : « je peux écouter des chansons tristes juste pour vivre cette tristesse ou l'inverse de quoi de super agressif, juste pour le vivre » (P5). Par ailleurs, cette expérience présente deux conditions d'existence. Premièrement, des difficultés à s'ouvrir à ses émotions et à accepter celles-ci peuvent précéder cette expérience pour certains individus : « au départ j'avais plus de difficulté justement à vivre mes émotions, fais que ça vient un peu comme remplir ça » (P2). Deuxièmement, pour un participant, la présence de la CC *Libération de contraintes relationnelles*, qui offre un contexte où il peut ressentir ses émotions sans se préoccuper de leurs impacts sur autrui, semble être une condition pour qu'émerge la permissivité émotionnelle dont il est question ici :

Bien dans un contexte musical, je peux vivre ces émotions-là, puis ça l'a pas de conséquences négatives sur ni moi, ni autre personne. Fais que là je peux me permettre de les vivre musicalement, mais je les vis pas en société ou en confrontation avec quelqu'un. (P5)

Espace à l'exploration émotionnelle. Ce phénomène constitue le processus par lequel l'écoute musicale offre un contexte favorable pour découvrir et identifier ses émotions.

D'abord, le processus d'exploration peut viser la découverte émotionnelle : « bien je peux aller explorer des nouvelles émotions. De m'ouvrir à des nouveaux horizons via la musique. À expérimenter des nouveaux sentiments » (P7). Deuxièmement, l'exploration peut servir à s'exposer à des émotions qui sont habituellement évitées :

Cet hiver je me suis fait une playlist spotify avec les chansons que je trouvais, qui me touchaient vraiment intense. [...] Mais tsé ça m'a pris beaucoup de courage à comme assembler cette playlist-là, avec des émotions que j'ai tendance, qui me font vivre des émotions que j'avais peut-être tendance à éviter. Puis on dirait que ça m'a permis à mieux me confronter à mes démons si je peux dire. (P7)

Troisièmement, l'exploration peut s'effectuer à travers un processus « d'essai-erreur » (P6) où l'individu observe si la tonalité affective transmise par la musique correspond à son propre vécu affectif : « des fois je vais partir quelque chose, c'est comme : oh non, je suis pas là, je me sens pas là » (P6). Cette propriété semble s'actualiser à travers le processus de *Vibrations résonantes* présenté préalablement, c'est-à-dire par la résonance aux éléments non verbaux de la musique. Ceci représente donc une condition d'existence spécifique à cette propriété. Enfin, l'exploration peut porter sur les comportements manifestés durant l'écoute musicale, qui peuvent aider l'individu à prendre conscience des émotions qu'il vit : « tsé comme indicateur par rapport à la colère que j'ai plus de difficulté, tsé des fois comme de porter attention, je peux réaliser que mon dieu j'ai vraiment la mâchoire serrée, j'écoute de la musique comme vraiment anxiogène » (P2).

Soutien à la mise en mots. Ce phénomène est conceptualisé comme le processus par lequel les paroles d'une pièce musicale peuvent contribuer à clarifier et formuler son expérience affective. En effet, les paroles chantées par l'artiste peuvent soutenir l'individu

pour mieux nommer une émotion vécue : « je vais être capable de plus mettre en mots après » (P9). Ce processus peut survenir dans des contextes variés. Par exemple, cela peut se déployer lorsque l'individu présente une difficulté à mettre en mots son émotion : « parce que souvent il y a des artistes qui mettent des mots sur des émotions que toi tu n'es pas capable nécessairement de mettre en mots » (P1). Il peut aussi s'actualiser lorsque l'émotion ressentie n'est pas consciente : « tsé l'artiste le dit bien mieux que toi puis toi tu le sais même pas que tu ressens ça » (P4). Cette CC peut apparaître similaire à la prise de conscience émotionnelle décrite dans la CC précédente, *Espace à l'exploration émotionnelle*. Toutefois, même si l'effet obtenu apparaît similaire (identification de l'expérience affective), les processus sous-jacents diffèrent. Dans la présente CC, c'est la mise en mots à travers les paroles d'un artiste qui soutient l'identification ou la prise de conscience d'une émotion, alors que dans la précédente CC, l'observation de ses propres réactions émotionnelles ou comportements lors de l'écoute musicale est en cause.

Relâchement affectif. Ce phénomène correspond au processus par lequel l'écoute de musique peut favoriser la diminution d'une tension émotionnelle : « ça libérait ça qui était pogné en dedans » (P4). L'unique propriété de ce phénomène, soit la diminution de la tension psychique associée à un vécu affectif, est indissociable de sa première condition d'existence, c'est-à-dire l'expérience d'une émotion à travers l'écoute musicale : « le fait que je vive ces vibrations-là, ces émotions-là, hum, fait que je vais au bout d'une émotion puis après ça, je suis plus posée » (P1). Une seconde condition d'existence, qui semble

parfois favoriser la survenue de ce phénomène sans apparaître indispensable, consiste à écouter de la musique qui est en cohérence avec son émotion vécue.

Rapport à son existence

Vitalité existentielle. Cette expérience se définit par le sentiment d'être vivant à travers l'écoute de musique, offrant un certain sens à la vie. Concrètement, cette expérience est parfois exprimée directement par le sentiment d'exister à travers la musique, par exemple : « ça me permet d'exister au travers ce soundtrack-là » (P5), mais parfois aussi par son inverse, c'est-à-dire un sentiment de vide faisant que l'individu ne se sent pas pleinement exister lorsque la musique est absente : « si j'ai pas de musique, je suis vide » (P5). En outre, cette expérience peut être recherchée de façon proactive par l'individu et peut ainsi constituer un but existentiel, tel que rapporté par cette participante :

De mon côté, c'est la sensation, le vécu de mes émotions qui sont souvent portées par la musique qui fait en sorte que je sens que j'ai comme un but. Qui me drive dans la vie, puis que je recherche toujours ce contact avec la musique aussi, toujours. (P1)

L'expérience d'émotions lors de l'écoute musicale semble être une condition d'existence à ce sentiment de vitalité, à tout le moins pour certaines personnes : « les différentes émotions que la musique me procure font en sorte que je me sens vivante » (P1).

Rapport à son identité

Soutien aux processus identitaires. Ce phénomène renvoie au processus par lequel la musique agit en appui à des mécanismes liés à la définition de soi comme personne. D'abord, l'écoute musicale peut soutenir la découverte de soi, notamment par la

découverte de ses préférences musicales : « ça peut être quelque chose de nouveau qui me permet de découvrir autre chose sur moi-même » (P5). Éventuellement, la musique peut en venir à représenter une partie intégrante de son identité, tel qu'illustré par ces propos : « je suis un mélomane fini-là » (P3); « toutes ces pièces-là ou toutes ces préférences-là ensemble, bien c'est moi en tant que tel. [...] C'est une partie de mon identité » (P2).

Lien à la musique

Ce regroupement est composé de cinq CC, qui illustrent les phénomènes où l'individu se sent en lien avec la musique, représentée comme une entité symbolique à part entière. Cet élément distingue ce regroupement de ceux correspondant au lien à ses proches et au lien à l'artiste, dans lesquels l'objet du lien ressenti est plutôt une personne réelle.

Présence immatérielle. Ce phénomène renvoie au sentiment que la musique incarne une forme d'entité symbolique auprès de soi, qui n'a pas de consistance physique. Cette expérience est rapportée par la majorité des participants de l'étude et présente quatre propriétés. La première se rapporte au rôle d'accompagnement dans le quotidien que peut jouer la musique, par exemple : « en accompagnement à des activités ou des tâches » (P8), ou lors de moments de vie plus significatifs : « Les premiers pas que j'ai fait, c'était sur une chanson. Il y a tout le temps cette présence-là » (P6). Ensuite, quelques participants évoquent l'expérience de trame sonore ou de « soundtrack d'une vie » (P5) jouée par la musique, laissant entrevoir une forme d'accompagnement au long cours : « c'est une présence dans ma vie et ça aide à créer une trame sonore de ma vie » (P6). Troisièmement,

la présence jouée par la musique peut prendre une forme différente pour chaque individu.

Par exemple, elle peut être vécue « comme une entité en tant que telle » (P2) :

Un peu un genre de compagnon. Oui une sorte de compagnon, un peu que..., dans le fond que je traîne avec moi puis qu'au final je ressors souvent. Puis qui m'accompagne dans plusieurs activités puis dans mon quotidien. [...] Puis qui reste quand même au final comme familier, comme bien oui c'est ça. Un peu comme un ami. (P2)

Pour un autre participant, les formes que prend la présence de la musique sont diverses et varient selon son besoin du moment :

C'est comme si j'avais une présence, je peux quasiment le voir comme un psychologue. [...] Si je veux aller m'entraîner, bien là la musique ça va être un coach. Fais qu'encore là, il y a différents rôles. Si je veux manger un souper tranquille, bien je mets du jazz, bien là la musique ça va être comme un accompagnement, là ça va moins être un psychologue, ça va moins être un coach. Ça dépend encore de ce que je veux faire. (P7)

Quatrièmement, la présence de la musique peut être vécue « comme une certaine énergie » (P7) éveillant le sentiment qu'il « y a de la vie alentour » (P6). Cette propriété semble s'expliquer en partie par le fait que la musique nécessite une action humaine pour exister, telle que jouer d'un instrument ou chanter. Un participant témoigne de cet aspect : « bien c'est sûr que t'es en présence de quelque chose de vivant même si c'est enregistré » (P4). Cette propriété peut s'apparenter à la CC *Vitalité existentielle* présentée plus tôt. Toutefois, dans la présente CC, l'individu sent qu'il y a quelque chose de vivant à l'extérieur de lui alors que dans la CC *Vitalité existentielle*, c'est l'individu lui-même qui se sent vivant. Par ailleurs, la présence de la musique, quoiqu'immatérielle, peut tout de même permettre de combler des besoins affectifs : « c'est comme si c'était exactement une présence. [...] Et donc ça remplit ce besoin relationnel là » (P1).

Solitude accompagnée. Cette expérience se définit comme le sentiment d'être en compagnie de la musique dans des moments solitaires. La première propriété témoigne d'un certain paradoxe où l'individu recherche la solitude, mais aussi une présence à travers la musique, comme en témoigne cet exemple : « ça me va d'être tout seul présentement, parce que justement je suis avec, je suis en bonne compagnie » (P6). Cette expérience peut être recherchée de façon proactive afin de répondre à un besoin d'être seul sans éprouver de solitude, ce qui constitue sa seconde propriété. Ce besoin semble d'ailleurs se nuancer comme un besoin de solitude par rapport à ses interactions sociales et non comme un besoin de solitude absolue : « j'ai besoin d'avoir du son et non d'être juste seule avec mes pensées » (P1). Puisque cette expérience est caractérisée par un sentiment d'être en compagnie de la musique dans des moments de solitude, la présence de la CC *Présence immatérielle* est une condition d'existence à l'émergence du phénomène.

Figure sécurisante. Ce phénomène renvoie à l'expérience de la musique comme une représentation symbolique rassurante et digne de confiance. Sa première propriété se rapporte au sentiment de fiabilité procuré par la musique, perçue comme étant une entité sur laquelle on peut compter, de manière quasi inconditionnelle, tel qu'en témoigne cet exemple : « avec la musique tu as tout le temps, tu sais qu'elle va toujours être là pour toi » (P7). La musique peut également prendre la forme d'un repère rassurant vers lequel se tourner plus spécifiquement dans un moment difficile :

Je sais pas, moi j'ai l'impression qu'en mettant de la musique, que j'absorbe quelque chose là-dedans qui fait comme : ok, bien regarde, demain si ça va pas il y a tel disque que je peux mettre qui va me faire que je peux continuer à faire ma route. (P6)

Deuxièmement, la musique peut être vécue comme étant prévisible : « De savoir un peu, d'anticiper ce qu'on va vivre. [...] Avec la musique tu t'assures que ça, ça va être de même » (P7). Un autre participant témoigne de cette propriété en comparant la musique aux interactions humaines : « L'être humain est imprévisible. L'album reste très prévisible, si je le connais déjà. [...] Il y a quelque chose de prévisible et de préétabli » (P6). Troisièmement, la musique semble être sécurisante grâce à son accessibilité :

Tsé je pouvais écouter de la musique en marchant, je peux écouter de la musique en allant à l'école, je peux écouter de la musique en auto, je peux écouter de la musique en travaillant. [...] Tsé c'était facile, l'accès était facile, c'était réconfortant. (P5)

Substitut non-verbal à la communication. Ce phénomène décrit le processus par lequel l'écoute musicale remplace le recours à la parole pour combler des besoins affectifs. Spécifiquement, l'individu peut se « sentir compris » (P1) par la musique, ce qui constitue sa première propriété : « Il y a une compréhension sans qu'on ait besoin d'expliquer. [...] Qui va au-delà des mots » (P1). Cette dernière citation, illustre aussi, à l'instar de la suivante, la seconde propriété, soit la possibilité d'obtenir réponse à un besoin affectif sans avoir à l'exprimer verbalement :

J'en ai besoin, faut peut-être que je le demande, que j'ose le demander; j'ose le dire; comment je me sens. [...] Là la musique est généreuse dans le sens que t'a mets puis tu peux l'écouter le temps que tu veux, le temps que t'en as de besoin. Fais que peut-être que c'est une façon discrète sans demander rien aux autres de recevoir ça. (P4)

Ces propriétés peuvent présenter des similarités avec la CC *Libération de contraintes relationnelles* qui comporte une propriété où l'individu ressent qu'il n'a pas besoin

d'entretenir une conversation. La différence tient au fait que dans la présente CC, l'absence de communication est précieuse du fait qu'elle s'accompagne du sentiment d'être compris dans son vécu et ses besoins par la musique, alors que dans la CC *Libération de contraintes relationnelles*, l'exemption de communication qu'offre la musique libère l'individu des efforts qu'une interaction avec autrui exige.

Réconfort enveloppant. Cette expérience se définit par la sensation d'être entouré symboliquement par la musique, procurant un sentiment de douceur. Son unique propriété est le sentiment d'être enveloppé par la musique. Les participants en témoignent lorsqu'ils nomment que la musique peut être vécue comme une « genre de caresse » (P4) ou une « doudou » (P6), ce qui procure un effet de douceur et de réconfort, qui fait du bien.

Lien à ses proches

L'unique CC ici concernée renvoie aux expériences dans lesquelles l'individu se sent en lien avec ses proches à travers l'écoute musicale.

Évocation relationnelle substitutive. Ce phénomène se définit comme le processus par lequel l'écoute de musique peut faire penser à un proche et susciter un sentiment de présence symbolique de celui-ci. Plus précisément, la musique peut jouer le rôle de substitut d'un proche (première propriété), de manière temporaire : « Tsé j'écoute telle pièce, bien mettons ça va me faire penser à ma copine ou à tels moments que j'ai vécu

avec elle. Fait que d'une certaine manière ça peut la substituer temporairement » (P7), ou permanente lorsqu'il s'agit d'un proche décédé :

Ça peut combler une absence en fait. Mais plus que temporaire. [...] Parce que c'était des tounes que lui aimait, des tounes que j'écoutais avec lui, c'est des trucs qui ont joué à son enterrement. [...] Ça crée ce lien-là pour m'amener à bien coudonc il est pas là, mais au moins tsé je peux le revivre, je peux revivre ce moment-là ou ce sentiment-là, même s'il est pas là. (P5)

Cette dernière citation témoigne aussi du fait que cette substitution peut avoir comme effet de « combler une absence » (P5) ou de briser l'ennui face à cette personne. Tel que rapporté plus tôt par un participant, ce processus peut se déployer en écoutant de la musique déjà écoutée avec le proche ou de la musique appréciée par celui-ci, ce qui constitue une condition d'existence dans certains cas. Cela peut également se produire lorsque des éléments musicaux font écho aux caractéristiques du proche : « c'est comme si ces albums-là, ils avaient une énergie qui rappelait comme sa présence. [...] » (P7).

Lien à l'artiste

Ce regroupement est composé des phénomènes où l'individu se sent en lien avec l'artiste d'une pièce musicale. Il contient deux CC.

Vécu partagé. Cette expérience correspond à l'impression que l'artiste de la pièce musicale éprouve une expérience de vie similaire à la sienne. Ce processus pourrait aider l'individu à se sentir moins seul et validé dans son expérience (première propriété) : « ah crime on vient de la même planète, il ressent ça comme moi. [...] Fait que ça brise un peu l'isolement, de dire : ah tiens il y en a qui ont la même sensibilité que moi » (P4); « je

peux me sentir validé justement dans mon vécu » (P9). Une deuxième propriété se rapporte au sentiment d'un possible lien amical avec l'artiste : « si ça me parle, c'est parce que ça touche une corde sensible puis on pourrait peut-être s'entendre pour prendre une bière ensemble puis on aurait peut-être des bonnes discussions » (P6).

Communication personnalisée. Cette expérience se traduit par le fait que ce qui est transmis par l'artiste dans une pièce musicale est vécu comme un message adressé à soi. Concrètement, lorsqu'il écoute une chanson, l'individu peut sentir que l'artiste lui parle personnellement : « cette personne-là sur le disque me parle. C'est à moi qu'il parle » (P6), tout en ayant conscience que l'artiste n'a pas écrit cette pièce spécifiquement pour lui : « Je pense pas que la personne quand elle a composé cette chanson-là, elle a dit : bien en 2020 dans son bain, je vais faire pleurer telle personne » (P6). Une seconde propriété se rapporte à la possibilité de se sentir aimé à travers une pièce musicale :

C'est drôle parce que, bien la chanson était pas, elle a pas été écrite pour moi, c'est pas dirigé vers moi, mais il y avait quand même cette émotion-là qui était là de, bien je sais pas si c'est une émotion ou un sentiment, se sentir aimé, je sais pas qu'est-ce que c'est précisément, mais il y avait vraiment, c'est ça je me sentais aimé. (P9)

Phénomènes liés aux effets évolutifs dans le temps de l'écoute musicale

Cette section, représentée par le cercle vert de la Figure 1, inclut deux phénomènes s'actualisant au long cours, c'est-à-dire qui se développent et évoluent dans le temps.

Fonctions régulatrices apprises. Ce phénomène correspond au processus par lequel les mécanismes de régulation affective par la musique s'acquièrent de manière

expérientielle. D'abord, les connaissances que développe la personne de la potentielle fonction régulatoire d'une pièce musicale seraient acquises à travers et grâce aux effets ressentis lors de l'écoute de celle-ci. Cela est illustré par un participant qui élabore sur l'organisation psychologique des albums qu'il écoute :

Une fois qu'il va avoir été écouté puis digéré, à partir de là, il va rentrer dans des cases, peu importe l'album. Tsé à la première écoute il va y avoir une découverte : ok celui-là je le vois pour la prochaine fois que je veux être calme; celui-là je le vois comme la prochaine fois que j'ai besoin de me sentir mieux. [...] Je pense que les albums se retrouvent dans des catégories, tsé cet album-là il a été découvert à un moment dans ma vie où est-ce que j'avais besoin de plus de réconfort, bien il peut se retrouver dans cette catégorie-là parce qu'il m'a aidé à traverser ces moments-là. (P6)

En second lieu, les fonctions de régulation de la musique peuvent devenir « comme un processus naturel » (P7), davantage implicite et automatique :

Il y a des affaires que je sais très bien que je vais peser sur play puis ça va prendre deux trois secondes puis tout le reste va être mis de côté, puis je vais être super happy pour aucune raison en fait, mais parce que je l'ai écouté, parce que ça me permet, probablement que j'ai intériorisé ce mécanisme-là, de me stimuler avec la musique. (P5)

Deux conditions d'existence sous-tendent ce phénomène. D'abord, au sein de l'échantillon de l'étude, l'apprentissage des fonctions régulatoires de la musique semblent impliquer des expériences répétées d'écoute musicale. Un participant élabore à ce propos :

En fait la musique a été comme le canal principal de toutes mes émotions [...] J'ai comme l'impression que vivre avec cette trame sonore là, ça m'a permis beaucoup de l'utiliser, de l'appuyer, de m'appuyer dessus ou m'en servir pour aller plus vite, plus loin. [...] Tsé je pense que c'est comme ça que c'est venu, à la longue, à force de temps, parce que c'était toujours présent, que j'ai toujours écouté de la musique comme tout le temps. (P5)

Deuxièmement, les fonctions de régulation de la musique peuvent parfois s'apprendre à travers des événements de vie difficile où la musique a été aidante. Un participant

rapporte avoir appris hâtivement dans sa vie les fonctions de régulation que la musique pouvait lui offrir, puisqu'il a vécu un évènement de vie difficile alors qu'il était jeune : « pour moi la musique a toujours eu un peu ce rôle-là, j'ai appris jeune que c'est un moyen pour moi de pouvoir déposer des choses dessus puis que ça me faisait du bien » (P7).

Maturation affective. Ce phénomène renvoie au processus par lequel la musique peut contribuer à l'évolution d'habiletés émotionnelles. En premier lieu, l'écoute de musique peut favoriser le développement de la capacité à identifier ses émotions : « maintenant on dirait que d'emblée je suis comme un peu plus capable de repérer mes états » (P2). La seconde propriété concerne la capacité de mettre en mots et d'exprimer ses émotions :

L'écoute de musique spécifiquement fait que je processe des émotions qui me permettent d'être meilleure après là-dedans. [...] Dans ma capacité à exprimer réellement ce que je veux dire, sans trop chercher mes mots. (P1)

La musique peut aussi contribuer à l'évolution de la capacité à se connecter à soi de façon autonome. Un participant exprime à cet effet que par le passé, la musique l'aidait à se connecter à soi, alors qu'aujourd'hui il y parvient et préfère même parfois le faire seul :

Je suis mieux dans le silence, beaucoup mieux qu'avant. [...] Je t'ai dit que ça m'avait aidé à me mettre en contact (la musique), puis des fois maintenant ça peut même faire l'inverse. Je ne suis plus aussi tout seul. Fais que ça peut être correct, mais des fois j'ai le goût d'être avec moi. (P4)

Cette maturation sur le plan affectif semble possible à travers des expériences répétées où la musique a été soutenante émotionnellement, ce qui en fait une condition d'existence.

Discussion

Cette étude visait à identifier et conceptualiser les phénomènes par lesquels l'écoute musicale suscite des expériences de nature relationnelle et à comprendre le rôle de ces dernières dans la régulation affective auprès d'adultes de la population générale. Les résultats offrent de nombreux éclairages à cet égard. En effet, l'analyse a permis de dégager 29 catégories conceptualisantes dont l'organisation se traduit par trois schémas, proposant ainsi l'amorce d'une modélisation au regard de l'objectif de recherche. La première section de la discussion met les résultats en lien avec les connaissances existantes. La deuxième traite de concepts théoriques offrant a posteriori un éclairage pour mieux comprendre certains résultats obtenus. Enfin, la dernière section aborde les retombées, les forces et les limites de l'étude ainsi que des pistes de recherche future.

Appuis et contribution aux connaissances existantes

La mise en parallèle des présents résultats à ceux d'études antérieures permet de dégager trois constats généraux. D'abord, la modélisation préliminaire proposée par la présente analyse permet de combler en partie une lacune mise en lumière par la recension systématique de Baltazar et Saarikkallio (2016), soit le manque de modèles intégratifs et explicatifs des mécanismes par lesquels la musique contribue à la régulation affective. Ensuite, malgré que plusieurs CC de la présente étude trouvent écho dans la littérature existante, le parallèle à faire porte souvent sur un seul aspect d'une CC, soit une propriété ou une condition d'existence. À notre connaissance, aucune des CC ne trouve ainsi son équivalent entier dans une étude précédente. Enfin, le type d'analyse employée dans cette étude semble avoir permis de mieux circonscrire et différencier les phénomènes à l'œuvre

lors de l'écoute de musique. En effet, certaines fonctions régulatrices identifiées dans des études précédentes semblent englober plusieurs phénomènes à la fois. À titre d'exemple, l'étude de Van den Tol et Edwards (2011) a identifié la fonction régulatrice « ami » (*friend*) qui réfère à l'expérience de la musique comme une sorte d'ami imaginaire, ce qui rejoint l'idée de la CC *Présence immatérielle*. Selon les propos des participants de cette étude, cette fonction est également caractérisée par la recherche de réconfort auprès de la musique et par l'expérience de se sentir compris dans son vécu affectif. Ces caractéristiques viennent faire écho aux processus décrits dans les CC *Réconfort enveloppant* et *Substitut non verbal à la communication*. Cette fonction spécifique dans cette étude réfère ainsi à trois CC distinctes de la présente étude. La présente analyse semble ainsi offrir un éclairage plus ciblé et précis des phénomènes pouvant émerger lors d'une expérience d'écoute musicale. Les distinctions et les nuances qu'elle apporte peuvent ainsi soutenir une compréhension plus fine de ces phénomènes.

Cela dit, les résultats de la présente étude offrent globalement des appuis substantiels aux études antérieures portant sur la régulation affective par l'écoute de musique. Ils apportent également des éclairages qui apparaissent complémentaires et novateurs à cette littérature. Ces appuis et apports aux connaissances existantes seront discutés de manière plus précise en reprenant la structure de présentation des résultats. Ainsi, la première sous-section traite des phénomènes identifiés comme des fondements de la régulation affective par l'écoute musicale. La deuxième sous-section porte sur les expériences de nature

relationnelle vécues à travers de l'écoute de musique. Puis, la troisième sous-section se rapporte aux phénomènes régulateurs de l'écoute musicale évoluant dans le temps.

Fondements de la régulation affective par l'écoute musicale

Les quatre CC identifiées comme fondements de la régulation affective par l'écoute musicale trouvent des appuis empiriques dans plusieurs études préexistantes, soutenant l'idée que certains processus soient à la base et essentiels à la régulation affective par l'écoute de musique. D'abord, l'étude de Schäfer et Eerola (2020) évoque le processus de résonance à son expérience personnelle pouvant s'actualiser à travers l'écoute de musique, ce qui rejoint la CC *Résonance personnelle amplificatrice*. De plus, un résultat de l'étude de Saarikallio et Erkkilä (2007) stipule qu'un des buts principaux à la pratique d'une activité musicale est le contrôle de l'humeur, faisant écho à l'essence de la CC *Agent de son expérience*, qui renvoie à la possibilité de contrôler son vécu affectif à travers ses choix musicaux. En outre, l'étude de Saarikallio et Erkkilä (2007) suggère la présence de deux prérequis à la satisfaction de besoins de régulation par une activité musicale qui peuvent être mis en lien avec certaines conditions d'existence de ces CC. D'abord, l'activité musicale doit être volontaire, ce qui rejoint l'unique condition d'existence identifiée pour la CC *Agent de son expérience*, soit la nécessité que l'individu puisse effectuer ses propres choix musicaux lors de la période d'écoute musicale. Puis, la musique doit être en cohérence avec l'état affectif de l'individu, ce qui rejoint directement la première condition d'existence de la CC *Résonance personnelle amplificatrice*.

Expériences de nature relationnelle vécues via l'écoute musicale

Un élément central et novateur de la présente analyse se rapporte à la conceptualisation des expériences de nature relationnelle en quatre regroupements (Lien à soi, à la musique, à ses proches, à l'artiste). Cet aspect de l'analyse se révèle important puisqu'il répond directement à l'objectif de cette recherche. De plus, à notre connaissance, cette étude est la première à proposer une telle organisation intégrative de ces expériences. En effet, puisque les études préexistantes n'ont pas adopté cet angle spécifiquement « relationnel », elles ne distinguent pas les sujets avec lesquels l'individu se sent en lien. Les prochaines sous-sections détaillent les parallèles pouvant être établis entre les CC des quatre regroupements d'expériences relationnelles identifiés et les connaissances existantes.

Lien à soi. Tout d'abord, certains mécanismes explicatifs des effets régulatoires de l'écoute musicale tirés de l'étude de Van Goethem et Sloboda (2011) correspondent à des conditions d'existence de CC se retrouvant dans le regroupement du lien à soi. Parmi les études antérieures recensées, cette dernière semble être la seule ayant identifié de tels mécanismes explicatifs. Toutefois, ceux-ci sont rapportés sans être liés à des fonctions régulatoires spécifiques, à l'inverse de la présente étude où les conditions d'existence sont précisées pour chaque CC. Le Tableau 3 synthétise les mécanismes proposés par Van Goethem et Sloboda (2011) et, considérant leurs correspondances avec des conditions d'existence de la présente étude, leurs liens possibles avec des CC du lien à soi.

Tableau 3

Mise en lien de mécanismes sous-jacents à certains effets régulatoires de la musique

Mécanismes identifiés par Van Goethem et Sloboda (2011) correspondant à des conditions d'existence dans la présente étude	CC du lien à soi visées par ces conditions d'existence dans la présente étude
Émotion transmise par la musique	CC <i>Évasion intérieure</i> ; <i>Vitalité existentielle</i> ; <i>Relâchement affectif</i>
Type de musique écoutée	CC <i>Soutien à la concentration</i> ; <i>Apaisement cognitif</i>
Familiarité de la musique	CC <i>Soutien à la concentration</i>
Contenu de la musique (paroles, sujet)	CC <i>Soutien à la mise en mots</i>

Parmi les CC offrant les conditions propices à l'entretien du lien avec différentes parties de soi (en vert dans la Figure 3), la CC *Évasion intérieure* (s'échapper de son quotidien par l'écoute de musique en se réfugiant dans son monde interne), trouve appui dans trois études antérieures. En effet, la fonction régulatoire « distraction » identifiée par Van den Tol et Edwards (2011) évoque l'idée que la musique offre une échappatoire dans des moments de vie difficiles. Selon Van Goethem et Sloboda (2011), la musique peut créer un sentiment d'être dans un autre monde, appuyant la première propriété de cette CC. Enfin, une des caractéristiques de la fonction « détente énergisante » (*revival*) identifiée par Saarikallio (2011) propose que la musique permet de prendre une pause et de se détacher de la charge du quotidien, faisant écho à la dernière propriété de cette CC.

Parmi les CC se rapportant aux différentes parties de soi avec lesquelles la musique peut contribuer à favoriser le lien (nuances de mauve dans la Figure 3), plusieurs trouvent écho dans les études antérieures. Au niveau du rapport à ses pensées, un lien manifeste

apparaît entre la CC *Espace réflexif*, qui réfère au contexte que la musique offre pour réfléchir sur soi, ses émotions et ses comportements, et la fonction régulatoire « travail mental » (*mental work*) identifiée dans deux études antérieures (Saarikallio, 2011; Saarikallio & Erkkilä, 2007), qui renvoie au cadre offert par la musique pour réfléchir à ses émotions ou à des problèmes personnels. La CC *Apaisement cognitif*, qui renvoie au fait de se calmer par l'écoute de musique dans des moments d'agitation cognitive et qui rapporte un effet d'aider le sommeil, peut être mise en lien avec la fonction « détente énergisante » (*revival*) identifié dans deux études antérieures (Saarikallio, 2011; Saarikallio & Erkkilä, 2007) qui décrit un effet de favoriser le sommeil. La CC *Mémoire amplifiée* (processus par lequel la musique permet d'accroître des fonctions mnésiques, telles que la mémorisation et le rappel d'expériences passées), trouve des appuis dans plusieurs études consultées. D'abord, la fonction « rappel de souvenirs » identifiée par Van den Tol et Edwards (2011) ainsi que la fonction « travail mental » relevée par Saarikallio et Erkkilä (2007) renvoient à des processus similaires, soit que l'écoute de musique favorise le rappel de souvenirs spécifiques et peut permettre de revivre les émotions associées à ceux-ci. Ensuite, les résultats de Van Goethem et Sloboda (2011) indiquent que la musique peut aider à créer des souvenirs, ce qui reprend intégralement la première propriété de cette CC. Au niveau du rapport à ses émotions, les CC *Soutien à l'exploration émotionnelle* et *Soutien à la mise en mots* trouvent appui dans l'étude de Saarikallio et Erkkilä (2007), qui souligne que la musique peut aider à clarifier son expérience affective. Par ailleurs, ces auteurs ne précisent pas comment peut s'expliquer cet effet. Les deux CC identifiées dans la présente étude apportent un éclairage à ce sujet

(p. ex., à travers l'observation par l'individu de ses comportements d'écoute musicale ou la mise en mots par les paroles d'une pièce musicale). La CC *Relâchement affectif*, processus par lequel l'écoute de musique peut favoriser la diminution d'une tension émotionnelle, trouve des appuis dans plusieurs études consultées. Malgré que ces études l'abordent à travers des fonctions régulatrices différentes, telles que « l'expérience d'un affect » (Van den Tol & Edwards, 2011) ou le « défoulement » (Saarikallio, 2011; Saarikallio & Erkkilä, 2007), toutes renvoient à un processus similaire, soit la libération émotionnelle (*release*) que peut procurer la musique. Finalement, au regard du rapport à l'existence, les résultats d'une étude antérieure (Saarikallio & Erkkilä, 2007) rejoignent en plusieurs points la CC *Vitalité existentielle*, définie par le sentiment d'être vivant à travers l'écoute de musique ou de ressentir un vide lorsque celle-ci est absente. En effet, la citation d'un participant illustrant la fonction « sensation forte » identifiée par Saarikallio et Erkkilä (2007), rapporte qu'il se sent vivant lorsqu'il y a de la musique et que sans celle-ci, sa vie serait vide et dénuée d'émotions.

Lien à la musique. Plusieurs rapprochements peuvent être faits entre les résultats d'études antérieures ainsi que la CC *Présence immatérielle*, ressortie chez la majorité des participant.e.s de cette étude. Tout d'abord, le facteur « compagnie » dégagé dans l'étude de Schäfer et Eerola (2020) se rapporte au rôle de présence que peut prendre la musique. Ensuite, les résultats de Saarikallio (2011) abordent une forme de « régulation relationnelle imaginaire » [traduction libre] (p. 323) que peut prendre la musique alors que ceux de Van den Tol et Edwards (2011) évoquent l'expérience de la musique comme

« une sorte d’ami imaginaire » [traduction libre] (p. 453). Les résultats de ces trois études font écho à l’essence de cette CC qui renvoie au sentiment que la musique incarne une forme d’entité symbolique auprès de soi. Puis, la fonction « divertissement » identifiée par Saarikallio et Erkkilä (2007) présente le rôle d’accompagnement au quotidien que peut jouer la musique, ce qui rejoint le propos de la première propriété de cette CC. En outre, tel que détaillé plus tôt dans la discussion, la fonction « ami » identifiée par Van den Tol et Edwards (2011) renvoie, entre autres à des expériences de réconfort et de se sentir compris par la musique, appuyant ainsi les CC *Substitut non verbal à la communication* et *Réconfort enveloppant*. Un appui supplémentaire est observé concernant cette dernière CC à travers la fonction « réconfort » identifiée par Saarikallio (2011), qui témoigne en soi de cet effet de la musique.

Lien aux proches. La CC *Évocation relationnelle substitutive* se rapproche en plusieurs points de la fonction « connexion sociale » identifiée par Van den Tol et Edwards (2011), qui réfère au fait de se rappeler d’un proche à travers l’écoute de musique afin de sentir une proximité avec celui-ci. Ces auteurs précisent que ce sentiment de proximité peut s’actualiser par le rappel de souvenirs partagés avec le proche ou si la musique présente des similitudes avec lui, idée qui rejoint directement les deux conditions d’existence de cette CC. Des parallèles peuvent aussi être faits entre cette CC et un aspect de la fonction « réconfort » des travaux de Saarikallio (Saarikallio, 2011; Saarikallio & Erkkilä, 2007) et le facteur « réminiscence » de l’étude de Schäfer et Eerola (2020), qui renvoient au processus de se rappeler d’un proche par l’écoute de musique.

Lien à l'artiste. La CC *Vécu partagé*, qui consiste au sentiment de partager un vécu commun avec l'artiste d'une pièce musicale, trouve également de nombreux appuis dans les études consultées. En effet, un des aspects de la fonction « cognitive » de Van den Tol et Edwards (2011) et de la fonction « réconfort » de Saarikallio et Erkkilä (2007) ainsi que le sous-facteur « partage émotionnel » de Schäfer et Eerola (2020) réfèrent tous au sentiment que l'artiste partage un vécu similaire au sien, ce qui aide à se sentir moins seul dans ce que l'on vit. De plus, Schäfer et Eerola (2020), dans la présentation du sous-facteur « partage émotionnel », précisent que cette expérience peut également susciter un sentiment de familiarité ou d'amitié avec l'artiste, ce qui fait écho à la seconde propriété de cette CC se rapportant au sentiment d'une possible bonne entente amicale avec l'artiste.

Apports aux connaissances existantes. Au-delà des nombreuses similitudes observées avec les études préexistantes, cette étude apporte aussi un éclairage novateur en ayant identifié des CC référant à des expériences de nature relationnelle vécues par l'écoute de musique qui, à notre connaissance, ne trouvent pas d'appuis dans les études recensées. En effet, les CC suivantes semblent se rapporter à des phénomènes non mentionnés dans la littérature existante : *Bulle personnelle*, *Centralité de l'expérience*, *Liberté d'être soi*, *Libération de contraintes relationnelles*, *Permissivité émotionnelle*, *Soutien aux processus identitaires*, *Solitude accompagnée*, *Figure sécurisante*, *Communication personnalisée*. Le fait que ces CC ne trouvent pas d'appuis empiriques, selon nos connaissances, peut apparaître d'autant plus surprenant que la majorité de ces

phénomènes ont soit été rapportés par plusieurs participant.e.s ou sont ressortis comme étant particulièrement importants pour les participants les ayant évoqués. Par exemple, le phénomène de *Bulle personnelle* a été mentionné par huit des neuf participant.e.s de l'étude. Par ailleurs, ces phénomènes sont principalement ressortis dans les propos des participant.e.s lors de la troisième section de l'entrevue, soit celle portant sur l'exploration des expériences de nature relationnelle pouvant se vivre par l'écoute musicale. Considérant que les études préexistantes s'intéressaient à la régulation affective par la musique de façon générale, sans employer une perspective « relationnelle » pour la collecte et l'analyse de leurs données, il apparaît a posteriori compréhensible que ces phénomènes ne soient pas ressortis dans leurs résultats. Cela soutient toutefois la pertinence et la contribution potentielle de cet angle d'approche pour capter de manière plus complète les mécanismes par lesquels la musique contribue à la régulation affective.

Phénomènes liés aux effets évolutifs dans le temps de l'écoute musicale

Dans la présente étude, deux CC réfèrent aux effets évolutifs dans le temps de l'écoute musicale, soit la CC *Fonctions régulatrices apprises* et la CC *Maturation affective*. À notre connaissance, seule la première trouve des appuis dans la littérature existante. En effet, la CC *Fonctions régulatrices apprises* peut être mise en parallèle avec les résultats de l'étude de Saarikallio (2011), selon lesquels les connaissances d'un individu concernant le potentiel régulateur de la musique s'acquièrent avec l'âge et à travers des événements de vie significatifs. Ces résultats rejoignent les deux conditions d'existence identifiées pour la CC *Fonctions régulatrices apprises*, qui stipulent que les mécanismes de

régulation par la musique sont appris à travers des expériences répétées d'écoute musicale et l'expérience d'événements de vie difficile où la musique a été aidante. Par ailleurs, la *CC Maturation affective* apparaît comme un élément novateur et contributif à la littérature existante puisqu'à notre connaissance, elle ne trouve pas d'appuis dans les études antérieures. Cela pourrait s'expliquer par les méthodologies employées. En effet, la plupart de ces études ont soit demandé à leurs participants d'élaborer par écrit un épisode récent d'écoute musicale (Van den Tol & Edwards, 2011) ou de compléter durant une semaine des journaux quotidiens décrivant les épisodes d'écoute musicale, pour ensuite les explorer en entrevues (Saarikallio & Erkkilä, 2007; Van Gothem & Sloboda, 2011). Ainsi, ces études se sont davantage intéressées aux bénéfices régulateurs à court terme de la musique. Il est donc cohérent que le phénomène de *Maturation affective*, référant plutôt à un processus s'actualisant à long terme, ne soit pas ressorti dans ces études antérieures.

En somme, les résultats de la présente étude trouvent de nombreux appuis dans les études préexistantes, tout en apportant des contributions novatrices sur le sujet de la régulation affective par l'écoute de musique. La prochaine section propose des pistes de compréhension de ces contributions par des liens avec des concepts théoriques existants.

Liens avec d'autres concepts théoriques

Les résultats de la présente étude appuient l'idée que certains processus régulateurs de l'écoute musicale s'apparentent à ceux pouvant être vécus dans des relations interpersonnelles (p. ex., validation émotionnelle, réconfort, etc.). Cependant, tel

qu'explicité précédemment, la littérature portant sur la régulation affective par l'écoute musicale s'est jusqu'à ce jour peu intéressée de manière spécifique à ces processus de nature relationnelle. Ainsi, il apparaît pertinent de se tourner vers des concepts théoriques initialement élaborés dans des domaines liés aux relations interpersonnelles, afin de mieux comprendre les phénomènes relevés dans cette étude. À cet effet, le concept de régulation interactive, initialement élaboré par Schore (2012), semble offrir un point de vue éclairant. En effet, cet auteur distingue deux formes de régulation affective : la régulation interactive et l'autorégulation. Il définit la première comme le processus de régulation d'affects à travers l'interaction avec autrui alors que la seconde réfère au processus de régulation d'affects de façon autonome, sans le soutien d'autrui. En examinant les études préexistantes sur la régulation affective par l'écoute musicale sous l'angle de cette distinction théorique, celles-ci semblent principalement s'être basées sur le concept d'autorégulation affective pour expliquer leurs résultats. En effet, quelques études (Baltazar & Saarikallio, 2016; Saarikallio, 2011; Van den Tol & Edwards, 2011) indiquent que leur sujet d'étude porte spécifiquement sur l'autorégulation affective par la musique alors que d'autres ne le spécifient pas (Saarikallio & Erkkilä, 2007; Van Goethem & Sloboda, 2011), mais emploient les mêmes définitions que les études qui le précisent. Par conséquent, le fait que ces études aient analysé leurs résultats sous l'angle de l'autorégulation affective, qui renvoie à des processus régulatoires s'actualisant de façon autonome et individuelle, pourrait expliquer en partie que leurs résultats présentent peu les phénomènes de nature relationnelle vécus par l'écoute de musique. Or, l'examen des résultats de la présente étude sous l'angle du concept de régulation interactive vient

appuyer l'idée que l'écoute de musique puisse soutenir des processus s'y apparentant. Plus précisément, Schore (2012) rapporte que la régulation interactive s'actualise principalement à travers un processus d'accordage affectif (*attunement*) entre une figure extérieure (p. ex., un parent, un thérapeute) et l'individu, générant des expériences de synchronisation et de résonance affective entre eux. La CC *Résonance personnelle amplificatrice* laisse croire qu'un tel processus semble pouvoir s'actualiser à travers l'écoute de musique. De plus, une forme de synchronisation affective semble s'observer à travers la CC *Vécu partagé* qui décrit une expérience où l'individu a l'impression de partager un vécu commun avec l'artiste d'une pièce musicale. Par ailleurs, Stern (2003) précise que le processus d'accordage affectif s'actualise principalement de façon non verbale et qu'il peut générer chez l'individu un sentiment d'être compris dans son ressenti. Ces précisions semblent rejoindre le phénomène décrit dans la CC *Substitut non verbal à la communication* où l'individu peut se sentir compris par la musique, sans avoir à communiquer verbalement son vécu. Ces liens laissent présager la possibilité que l'écoute de musique puisse offrir une certaine forme d'accordage affectif. Or, toujours selon Schore (2008, 2012), des expériences répétées de régulation interactive et d'accordage affectif avec une figure extérieure familière et prévisible soutiennent le développement d'un lien d'*attachement* à celle-ci, autre concept potentiellement éclairant ici.

Auteur pionnier dans l'étude de l'attachement, Bowlby (2002) considérait aussi que les interactions avec une figure d'attachement disponible et soutenante dans des moments de besoins affectifs favorisent le développement d'une sécurité affective. Hazan et Shaver

(1987) se sont inspirés de sa théorie afin de l'appliquer aux relations entre adultes. Ces auteurs proposent qu'un lien entre deux adultes puisse être considéré comme une relation d'attachement s'il satisfait les quatre critères suivants : 1) maintenir une proximité avec la figure d'attachement, notamment dans des moments de besoins affectifs; 2) recourir à la figure d'attachement pour obtenir du réconfort et du soutien ainsi que pour s'apaiser dans des moments de détresse; 3) la figure d'attachement représente une base sécurisante qui favorise l'exploration, la prise de risque et le développement personnel; 4) éprouver de la détresse lorsque la figure d'attachement n'est pas disponible. Plusieurs liens peuvent être faits entre ces modèles de l'attachement et certains résultats de cette étude. D'abord, la description par Bowlby (2002) du processus d'attachement s'apparente à la CC *Figure sécurisante*, qui décrit le phénomène par lequel la musique est vécue comme sécurisante à travers des expériences répétées où celle-ci a été perçue comme prévisible et accessible. De plus, par l'accessibilité de la musique rapportée par les participants, cette même CC semble s'apparenter au premier critère d'une relation d'attachement adulte identifié par Hazan et Shaver (1987). En second lieu, les CC se rapportant aux effets d'apaisement (*Apaisement cognitif*), de réconfort (*Réconfort enveloppant*) et de soutien émotionnel (*Permissivité émotionnelle*) de la musique sont similaires au deuxième critère d'un lien d'attachement. Certaines CC peuvent également être mise en parallèle avec le troisième critère puisque la musique peut permettre d'explorer ses émotions et de prendre des risques en s'exposant à certaines émotions habituellement évitées (*Espace à l'exploration émotionnelle*) et peut favoriser un certain développement affectif et identitaire (*Maturation affective, Soutien aux processus identitaires*). Puis, sans parler à proprement

dit d'un sentiment de détresse, la CC *Vitalité existentielle* relate un sentiment de vide pouvant être vécu en l'absence de musique, pouvant faire écho au quatrième critère d'une relation d'attachement adulte. Ces liens laissent entrevoir que l'écoute musicale puisse activer des mécanismes psychologiques similaires à ceux soutenant l'attachement. D'ailleurs, des études ont déjà démontré que des entités non humaines peuvent constituer des figures d'attachement, telles qu'un animal de compagnie (Zilcha-Mano, Mikulincer & Shaver, 2011) ou une entité religieuse symbolique (p. ex., dieu) (Granqvist, Mikulincer & Shaver, 2010). Considérant l'importance des relations d'attachement dans le développement humain, il apparaît pertinent et prometteur que des études futures explorent plus à fond l'idée que la musique puisse jouer le rôle de figure d'attachement.

Cette piste d'exploration apparaît d'autant plus pertinente si l'on prend en compte l'angle neurobiologique sous lequel les concepts abordés précédemment, tels que la régulation affective, l'accordage affectif et l'attachement, ont également été étudiés. Au regard de l'hypothèse d'attachement, Zatorre et Salimpoor (2013) ont par exemple démontré que le plaisir ressenti lors de l'écoute de musique est associé à une libération de dopamine dans les circuits cérébraux de la récompense (noyau accumbens). Or, Ainsworth, Blehar, Waters et Wall (2015) suggèrent qu'un lien d'attachement se développe, entre autres, par le plaisir mutuel ressenti entre l'enfant et sa figure d'attachement. Ainsi, il pourrait être intéressant d'investiguer si l'expérience de plaisir dans l'écoute de musique peut également soutenir le développement d'une forme de lien d'attachement à la musique. De plus, des connaissances en neurosciences laissent

entrevoir que diverses activités musicales, incluant l'écoute de musique, seraient associées à la libération d'ocytocine, hormone impliquée dans les processus d'affiliation sociale, de confiance et d'attachement (Chanda & Levitin, 2013). En outre, dans un ouvrage théorique s'intéressant à la neuroscience de la psychothérapie, Cozolino (2012) suggère que la psychothérapie puisse favoriser le développement de la plasticité neuronale et de l'intégration neuronale entre l'hémisphère gauche et l'hémisphère droit du cerveau :

Le cerveau humain est un organe social, les relations sécurisées et soutenantes fournissent un environnement optimal pour l'apprentissage social et émotionnel. L'accordage empathique avec le thérapeute pourvoit un environnement de soins dans lequel croissance et développement peuvent se déployer. En activant les processus inhérents à l'attachement sécurisé, il est fort probable que l'accordage empathique crée un environnement biochimique optimal pour la plasticité neuronale. (Cozolino, 2012, p. 65)

Considérant les liens suggérés dans les sections précédentes, il est plausible que l'écoute musicale puisse également fournir un environnement biochimique favorable au développement de la plasticité neuronale, soutenant une meilleure régulation des affects. En outre, Cozolino (2012) avance que l'intégration neuronale entre l'hémisphère gauche et l'hémisphère droit s'actualiserait par une conscientisation des sentiments et une mise en mots de ceux-ci et qu'à l'inverse, « une catharsis sans cognition » (Cozolino, 2012, p. 66) ne mènerait pas à l'intégration neuronale. Ainsi, l'intégration neuronale favorable à la régulation affective serait plutôt associée au développement de la capacité à vivre et tolérer des émotions habituellement inhibées. Bien que ces hypothèses nécessiteraient d'être validées empiriquement, elles trouvent écho dans certains résultats de la présente étude. En effet, la CC *Relâchement affectif*, qui renvoie à la diminution d'une tension émotionnelle par l'écoute de musique, peut être similaire à une forme de catharsis

émotionnelle. Ainsi, l'on peut croire que si ce processus est utilisé seulement pour se décharger d'une tension affective, sans mettre en mots ou mieux comprendre son vécu, il ne favoriserait pas l'intégration neuronale favorable à la régulation affective. L'écoute de musique uniquement à cette fin pourrait ainsi présenter une certaine limite méritant d'être connue si elle devait être avérée. Par contre, les CC *Espace à l'exploration émotionnelle* et *Soutien à la mise en mots*, qui peuvent contribuer à prendre conscience, identifier et mettre en mots son expérience affective, pourraient possiblement favoriser cette intégration. De plus, les CC *Permissivité émotionnelle* et *Espace à l'exploration émotionnelle*, qui peuvent soutenir l'expérience et l'ouverture à des émotions difficiles ou habituellement évitées, soutiennent possiblement le développement des capacités à ressentir et tolérer certaines émotions, également associées au développement de l'intégration neuronale. Dans le même esprit, Schore (2012) souligne que le développement neurobiologique à travers des expériences répétées de régulation interactive favorise le développement des capacités d'autorégulation affective, c'est-à-dire de réguler ses affects de façon autonome. Ce propos peut être mis en parallèle avec la CC *Maturation affective*, qui suggère qu'à travers des expériences répétées où la musique a été soutenante émotionnellement, l'individu perçoit qu'il parvient à développer certaines capacités émotionnelles, dont la capacité à se connecter à soi de façon autonome sans le soutien de la musique. En somme, les résultats de la présente étude, combinés à certaines théories et connaissances en neurosciences, ont le potentiel de contribuer à une meilleure compréhension de voies par lesquelles l'écoute musicale répondrait à des besoins affectifs, idées méritant d'être investiguées plus à fond dans des études futures.

Les résultats de la présente étude pourraient être examinés selon d'autres connaissances issues du domaine des neurosciences de la musique. Par exemple, Juslin et Västjäll (2008) proposent six mécanismes explicatifs des émotions induites par l'écoute de musique : 1) Réponse du tronc cérébral (*Brain stem response*); 2) Conditionnement évaluatif (*Evaluative conditioning*); 3) Contagion émotionnelle (*Emotional contagion*); 4) Imagerie visuelle (*Visual imagery*); 5) Mémoire épisodique (*Episodic memory*); 6) Attente musicale (*Musical expectancy*). Des similarités sont présumées avec deux CC ressorties dans la présente étude. D'abord, des liens sont observés entre la CC *Fonctions régulatrices apprises* et le mécanisme « conditionnement évaluatif », qui réfère au processus par lequel une émotion est induite par une pièce musicale lorsque celle-ci a souvent été associée à un autre stimulus positif ou négatif. À la suite de couplages répétés à travers le temps, la pièce musicale peut en venir à évoquer le vécu initialement associé au stimulus positif malgré l'absence de celui-ci. Ce processus de conditionnement peut s'opérer en dehors du champ de la conscience. Le propos d'un participant associé à la CC *Fonctions régulatrices apprises* et évoquant l'effet de la musique pouvant rapidement le rendre joyeux, sans aucune raison selon lui, pourrait rejoindre cette idée. De plus, une des conditions de cette même CC, explicitant que l'apprentissage des fonctions régulatrices de la musique peut s'effectuer à travers des expériences répétées d'écoute musicale, semble rejoindre l'idée de ce « conditionnement évaluatif ». Cette piste concernant l'apprentissage des fonctions régulatrices de la musique est tout de même à nuancer à la lumière d'études antérieures qui démontrent qu'une réponse régulatoire de la musique peut aussi survenir à la première écoute d'une pièce musicale, dès l'âge de 14 mois (Trainor & Cirelli, 2015). Des études

futures pourraient contribuer à éclaircir la part de ces processus qui sont spontanés ou appris, ainsi que dans quelles circonstances ou sous quelles conditions ils peuvent l'être.

En second lieu, des liens sont aussi observés entre la CC *Mémoire amplifiée* et le mécanisme de « mémoire épisodique », qui renvoie au processus par lequel une émotion est induite chez l'individu puisque la musique évoque le souvenir d'un évènement spécifique. Ainsi, lorsque le souvenir est évoqué, les émotions y étant associées le sont aussi. Ce mécanisme s'apparente à une des propriétés de la CC *Mémoire amplifiée*, qui mentionne que le rappel des souvenirs par l'écoute musicale peut s'accompagner d'une réexpérience dans le présent des émotions vécues dans le passé.

D'autre part, le modèle SAME (*Shared affective motion experience*) proposé par Molnar-Szakacs et Overy (2006) apporte un éclairage intéressant concernant le sentiment de présence vécu par l'écoute de musique. En effet, en se basant sur une revue d'études préexistantes en neuro-imagerie, ces auteurs ont élaboré ce modèle qui propose que l'écoute de musique ne soit pas simplement perçue comme un stimulus auditif, mais plutôt comme une action motrice intentionnelle à teneur expressive sur le plan affectif. Ce modèle suggère également l'activation de systèmes de neurones miroirs chez l'auditeur, pouvant favoriser le sentiment de partager son expérience musicale avec l'agent (l'artiste). Ainsi, selon ce modèle, une expérience d'écoute musicale peut transmettre un sentiment de présence d'une autre personne, de ses actions et de son état affectif. Ceci peut être mis

en lien avec le phénomène de *Présence immatérielle* identifié dans la présente étude, qui renvoie au sentiment de présence que peut évoquer l'écoute de musique.

En somme, les résultats de la présente étude peuvent être mis en lien avec plusieurs concepts théoriques existants. Ces rapprochements apportent des pistes de compréhension supplémentaires aux résultats obtenus. De plus, la cohérence constatée avec des concepts issus d'univers théoriques variés ou d'études ayant utilisé des méthodologies différentes (p. ex., neuro-imagerie) appuie l'idée qu'une méthodologie qualitative faisant appel au vécu subjectif d'individus, telle qu'employée dans la présente étude, peut contribuer à documenter une question de recherche de manière riche et pertinente.

Pertinences et retombées pratiques

Cette étude est, à notre connaissance, la première à explorer spécifiquement les expériences de nature relationnelle vécues à travers l'écoute musicale, contribuant à l'identification et à la conceptualisation de ces expériences en s'appuyant sur la richesse de l'expérience subjective d'individus questionnés à ce propos. Elle bonifie ainsi l'état des connaissances en proposant une amorce de modélisation de la régulation affective par la musique, celle-ci intégrant ces expériences de nature relationnelle et recoupant plusieurs éléments identifiés dans la littérature existante dans ce domaine. Elle contribue également au corps grandissant de connaissances qui visent à éclairer la contribution de différentes formes d'art au bien-être individuel et collectif, certains auteurs considérant que s'y trouve un potentiel qui devrait constituer un enjeu prioritaire de santé publique (p. ex., Clift &

Camic, 2016; Daykin, 2020). Sur le plan des retombées pratiques, l'étude propose à la communauté scientifique, mais aussi à la population générale une compréhension accrue des bénéfices pouvant être retirés de l'écoute de musique, pouvant les conscientiser et les soutenir à utiliser la musique de manière plus éclairée pour optimiser et enrichir leur vécu affectif. Ces apports apparaissent d'autant plus pertinents dans le contexte de pandémie liée à la Covid-19 qui engendre une limitation des contacts sociaux et peut susciter de l'isolement pour plusieurs individus. En outre, considérant les similitudes observées entre certains processus dégagés de cette analyse et ceux pouvant s'actualiser dans le contexte psychothérapeutique (p. ex., conscientisation et mise en mots du vécu affectif), cette étude peut informer les psychologues cliniciens sur l'emploi de l'écoute musicale comme outil d'intervention, voire comme complément au travail effectué en thérapie. Puis, les résultats peuvent sensibiliser les psychologues au potentiel rôle de figure d'attachement de la musique, et donc sur l'ampleur de l'importance qu'elle peut prendre dans la vie de certains individus, au bénéfice d'un accompagnement plus optimal auprès d'eux. Enfin, les résultats dégagés de cette étude pourraient être au service d'autres disciplines et permettre d'établir des collaborations avec celles-ci, telles que la musicothérapie, l'enseignement de la musique, voir la création dans le domaine musical. Concrètement, sur les base de la documentation recensée et des résultats obtenus dans cette étude, des intervenants (p. ex., musicothérapeutes, enseignants et acteurs en éducation ainsi qu'artistes et créateurs du domaine musical) pourraient être sensibilisés à des fonctions possibles de la musique auprès de leur clientèle ou de leur auditoire, les incitant à en tenir compte dans leurs activités professionnelles. Ceci ouvre également sur la possibilité de décroisement du

rôle des psychologues au-delà du contexte clinique, les invitant à agir comme agents de sensibilisation, de formation ou de consultation au service du mieux-être de la collectivité.

Limites de l'étude

Cette étude comporte certaines limites. Premièrement, elle présente un potentiel restreint au niveau de sa généralisation par son échantillon de petite taille et une faible représentativité de celui-ci comparé à la population générale. En effet, l'échantillon constitué à 66,67 % d'hommes (6 sur 9 participant.e.s) s'éloigne de la proportion de la population masculine au Québec, qui est de 49,19 % (Statistiques Canada, 2017). De même, 77,78 % des participant.e.s (7 sur 9) ont obtenu ou sont en voie d'obtenir un diplôme de niveau universitaire, ce qui est grandement supérieur à la proportion de la population québécoise détenant un diplôme universitaire, qui est de 25,5 % (Statistiques Canada, 2017). La généralisation des résultats est aussi limitée par le fait que tous les participant.e.s sont d'origine canadien.ne et habitent au Québec. De plus, puisque les participant.e.s de cette étude accordaient une grande importance à l'écoute de musique (critère d'inclusion), il est probable que leurs expériences vécues au contact de la musique diffèrent de celles vécues par des individus qui y accordent moins d'importance ou qui n'aiment pas la musique. Il est notamment possible qu'ils aient été davantage enclins à vivre des expériences de nature relationnelle par l'écoute de musique, ce qui n'est pas nécessairement représentatif de l'expérience de la population générale. De ce fait, des études additionnelles seraient nécessaires pour vérifier si les phénomènes rapportés dans cette étude trouveraient des échos au sein d'échantillons plus substantiels et davantage

hétérogènes. Par ailleurs, étant donnée la méthodologie qualitative employée, les résultats ne permettent pas de conclure à des associations statistiques ou à des liens de causalité entre les processus identifiés.

Pistes de recherches futures

Afin de mieux comprendre la nature des expériences de nature relationnelle vécues par l'écoute de musique, il serait intéressant que des études futures explorent les facteurs individuels, développementaux et environnementaux associés à l'expérience de ces phénomènes afin d'observer si certains individus sont plus enclins à en vivre que d'autres et en fonction de quelles variables. Mieux comprendre les processus de régulation affective à travers l'écoute de musique est d'autant plus pertinent considérant le faible coût ainsi que l'importante accessibilité de la musique dans le quotidien des individus. De plus, considérant que la présente étude ne distinguait pas le type de musique écoutée par les participants (musique instrumentale vs musique avec paroles), il serait pertinent que des études futures s'intéressent à distinguer et, le cas échéant, à comparer les effets découlant de la musique seule (musique instrumentale), de la musique combinée à des textes (chansons), et de textes seuls (p. ex., poésie ou paroles de chansons uniquement). En outre, étudier empiriquement la possibilité que la musique puisse jouer le rôle d'une figure d'attachement dans l'expérience de certains individus apparaît particulièrement pertinent considérant les multiples bienfaits, largement documentés, pouvant découler d'un lien d'attachement sécurisant (p. ex. : sentiment de sécurité, apprentissage émotionnel, adaptation au stress, etc.). Il serait souhaitable d'explorer dans quelle mesure

et à l'intérieur de quelles limites un tel rôle de la musique est bénéfique dans le fonctionnement d'individus d'âges et de populations variées, en s'appuyant sur des devis divers et sur des approches variées (p. ex., études cliniques, neurosciences).

Conclusion

La présente étude avait pour objectif d'identifier et de conceptualiser les phénomènes par lesquels l'écoute musicale suscite des expériences de nature relationnelle et de comprendre leurs rôles dans la régulation affective auprès d'adultes de la population générale. Globalement, l'analyse suggère la présence de nombreux phénomènes de nature relationnelle dans l'expérience des individus au contact de la musique et propose une organisation intégrative de ceux-ci selon quatre regroupements, en fonction du sujet avec lequel l'individu se sent en lien (avec soi-même, avec la musique, avec ses proches, avec l'artiste). La discussion a permis de mettre en lumière que plusieurs de ces phénomènes, bien que conceptualisés sous un angle novateur, trouvent écho dans la littérature recensée. De plus, les rapprochements effectués entre les présents résultats et d'autres concepts théoriques ou connaissances en neurosciences sont prometteurs pour soutenir une meilleure compréhension des bénéfices affectifs de l'écoute musicale chez l'humain, entre autres par son potentiel non seulement à activer des mécanismes psychologiques similaires à ceux soutenant l'attachement, mais également à représenter en soi une figure d'attachement. Une seconde piste particulièrement prometteuse issue de l'étude réside dans la possibilité que l'écoute musicale puisse fournir un environnement biochimique favorable au développement de la plasticité et de l'intégration neuronale, contribuant à une meilleure régulation des affects, de manière semblable à certains effets obtenus en psychothérapie. Par ailleurs, considérant que cette étude semble être, à notre connaissance, la première à s'intéresser de façon exploratoire aux expériences de nature relationnelle vécues par l'écoute de musique, d'autres études sont nécessaires pour soutenir et approfondir les résultats et les hypothèses dégagés de celle-ci.

Références

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Walls, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New York, NY: Psychology Press. (Ouvrage original publié en 1978).
- Augustine, A. A., & Hemenover, S. H. (2009). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition and Emotion*, *23*, 1181-1220.
- Baltazar, M., & Saarikallio, S. (2016). Toward a better understanding and conceptualization of affect self-regulation through music: A critical, integrative literature review. *Psychology of Music*, *6*, 1500-1521.
- Batt-Rawden, K. (2010). The benefits of self-selected music on health and well-being. *The Arts in Psychotherapy*, *37*, 301-310.
- Bishop, D. T., Karageorghis, C. I., & Loizou, G. (2007). A grounded theory of young tennis players' use of music to manipulate emotional state. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *29*, 584-607.
- Bonanno, G. A. (2001). Emotion self-regulation. Dans G. A. Bonanno, & T. J. Mayne (Éds), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 251-285). New York, NY: Guilford Press.
- Bowlby, J. (2002). *Attachement et perte, Volume 1 : l'attachement* (5^e éd.). Paris, France: Presses Universitaires de France.
- Chanda, M. N., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, *17*, 179-193.
- Clift, S., & Camic, P. M. (2016). *Oxford Textbook of Creative Arts, Health, and Well-Being: International perspectives on practice, policy, and research*. Oxford, Royaume-uni: Oxford University Press.
- Cozolino, L. (2012). *La neuroscience de la psychothérapie, guérir le cerveau social*. Montréal, QC: Éditions du CIG.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Daykin, N. (2020). *Arts, Health, and Well-Being: A Critical Perspective on Research, Policy, and Practice*. New York, NY: Routledge Focus.
- Eerola, T., & Vuoskoski, J. K. (2013). A review of music and emotion studies, emotion models, and stimuli. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 30, 307-340.
- Finn, S., & Fancourt, D. (2018). The biological impact of listening to music in clinical and non-clinical settings: A systematic review. Dans V. Walsh, J. Christensen, & A. Gomila (Éds), *Progress in brain research. The arts and the brain: Psychology and physiology beyond pleasure* (Vol. 237, pp. 173-200). Cambridge, MA: Academic Press.
- Fortin, M. F., & Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (3^e éd.). Montréal, QC: Chenelière Éducation.
- Gouk, P. (2000). *Musical healing in cultural contexts*. Aldershot, Royaume-Uni: Ashgate.
- Granqvist, P., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). Religion as attachment: normative processes and individual differences. *Personality and Social Psychology Review*, 14, 49-59.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26.
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Hallam, S. (2012). The effects of background music on health and wellbeing. Dans R. MacDonald, G. Kreutz, & L. Mitchell (Éds), *Music, health and wellbeing* (pp. 491-501). Oxford, Royaume-Uni: Oxford University Press.
- Hays, T., & Minichiello, V. (2005). The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of Music*, 33, 437-451.

- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*, 511-524.
- Horden, P. (2000). *Music as medicine*. Aldershot, Royaume-Uni: Ashgate.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual Differences in Emotion Regulation. Dans J. J. Gross (Éd.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 351-372). New York, NY: The Guilford Press.
- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: the need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and brain sciences*, *31*, 559-621.
- Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J., & Pharr, M. (2007). Coping with stress: The effectiveness of different types of music. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, *32*, 163-168.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, *11*, 129-141.
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, *8*, 215-241.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2003). *Analyse des données qualitatives* (2^e éd.). Paris, France: De Boeck Université.
- Molnar-Szakacs, I., & Overy, K. (2006). Music and mirror neurons: from motion to “e”motion. *Social cognitive and affective neuroscience*, *1*, 235-241.
- Nielsen Company. (2017). *Canada music 360: 2017 report highlights*. Repéré à <http://www.nielsen.com/ca/en/insights/reports/2018/2017-music-canada-year-end-report.html>.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & Hargreaves, J. J. (2004). Uses of music in everyday life. *Music Perception*, *22*, 41-77.
- Paillé, P. (1994). L'analyse par théorisation ancrée. *Cahiers de recherche sociologique*, *23*, 147-181.

- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2009). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (3^e éd.). Paris, France: Armand Colin.
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music, 35*, 88-109.
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music, 39*, 307-327.
- Schäfer, K., & Eerola, T. (2020). How listening to music and engagement with other media provide a sense of belonging: An exploratory study of social surrogacy. *Psychology of Music, 48*, 232-251.
- Schore, A. N. (2008). *La régulation affective et la réparation du soi*. Montréal, QC: Éditions du CIG.
- Schore, A. N. (2012). *The science of the art of psychotherapy*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Skänland, M. S. (2013). Everyday music listening and affect regulation: The role of MP3 players. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 8*, 20595.
- Statistique Canada. (2017). *Recensement de la population, 2016 : Âge et sexe, Faits saillants en tableaux*, n° 98-402-X2016002 au catalogue. Récupéré à partir de <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2016/dp-pd/hlt-fst/as/index-fra.cfm>.
- Statistique Canada. (2017). *Recensement de la population, 2016 : Scolarité, Faits saillants en tableaux*, n° 98-402-X2016010 au catalogue. Récupéré à partir de <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2016/dp-pd/hlt-fst/edu-sco/index-fra.cfm>
- Stern, D. N. (2003). *Le moment présent en psychothérapie, un monde dans un grain de sable*. Paris, France: Odile Jacob.
- Trainor, L. J., & Cirelli, L. (2012). Rhythm and interpersonal synchrony in early social development. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1337*, 45-52.

- Ter Bogt, T. F. M., Vieno, A., Doornwaard, S. M., Pastore, M., & Van Den Eijnden, R. J. J. M. (2017). "You're not alone": Music as a source of consolation among adolescents and young adults. *Psychology of Music, 45*, 155-171.
- Thoma, M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Elhert, U., & Nater, U. M. (2012). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition and emotion, 26*, 550-560.
- Thoma, M. V., Scholz, U., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2012). Listening to music and physiological and psychological functioning: the mediating role of emotion regulation and stress reactivity. *Psychology and health, 27*, 227-241.
- Thomson, C. J., Reece, J. E., & Di Benedetto, M. (2014). The relationship between music-related mood regulation and psychopathology in young people. *Musicae Scientiae, 18*, 150-165.
- Trehub, S. E., Ghazban, N., & Corbeil, M. (2015). Musical affect regulation in infancy. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1337*, 186-192.
- Van den Tol, A. J. M., & Edwards, J. (2011). Exploring a rationale for choosing to listen to sad music when feeling sad. *Psychology of Music, 41*, 440-465.
- Van den Tol, A. J. M., & Giner-Sorolla, R. (2017). Listening to ironically-enjoyed music: A self-regulatory perspective. *Psychology of Music, 45*, 321-337.
- Van Goethem, A. (2010). *Affect regulation in everyday life: strategies, tactics and the role of music*. (Thèse de doctorat inédite). Keele University, Newcastle-under-Lyme, Royaume-Uni.
- Van Goethem, A., & Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae Scientiae, 15*, 208-228
- Zatorre, R. J., & Salimpoor, V. N. (2013). From perception to pleasure: music and its neural substrates. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 110*, 10430-10437.

Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). An attachment perspective on human-pet relationships: conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality, 45*, 345-357.

Appendice A

Portrait des principaux modèles théoriques de la régulation affective

Tableau 1

Synthèse des modèles théoriques de la régulation émotionnelle¹

Auteurs	Cible de régulation	Conceptualisation du processus de régulation	Nature des processus régulateurs
Gross (1998)	Émotions (intensité, durée, réponses physiologiques, expérientielles ou comportementales)	Individu qui influence le type d'émotions qu'il vit, quand il les éprouve et comment il les ressent et les exprime [Traduction libre] (p.275)	Continuum de processus conscients et contrôlés à des processus inconscients et automatiques
Larsen (2000)	Humeurs	Réduire l'écart entre un état affectif (point de contrôle) et l'humeur actuelle de l'individu	Processus majoritairement contrôlés et certains automatiques
Bonanno (2001)	États psychologiques	Maintien d'une homéostasie émotionnelle (optimum d'expérience et d'expression des émotions en termes de fréquence, intensité et durée) Trois types de processus qui s'activent séquentiellement et en fonction du degré d'immédiateté du déséquilibre homéostatique <i>1) Régulation de contrôle</i> : processus automatiques et comportements visant les besoins de régulation immédiats (rétablissement de l'homéostasie émotionnelle) <i>2) Régulation anticipatoire</i> : comportements de préparation aux besoins de régulation futurs lors d'états psychologiques relativement stables <i>3) Régulation exploratoire</i> : développement de nouvelles connaissances ou capacités de régulation émotionnelle lorsqu'aucune menace à l'homéostasie n'est perçue	Processus automatiques et contrôlés

¹ La présente synthèse s'appuie sur une méta-analyse d'Augustine et Hemenover (2009) portant sur l'efficacité des différentes stratégies de régulation affective.

Appendice B
Portrait des fonctions régulatrices à l'écoute musicale

Tableau 2

Répertoire des fonctions de régulation affective identifiées empiriquement

Études s'intéressant aux fonctions de régulation affective par la musique				
	Saarikallio & Erkkilä (2007)	Saarikallio (2010)	Van Goethem & Sloboda (2011)	Van den Tol & Edwards (2011)
	<i>N</i> = 8, 14-17 ans	<i>N</i> = 21, 21-70 ans	<i>N</i> = 44, 18-64 ans	<i>N</i> = 65, 18-66 ans
	Entrevue de groupe semi-structurée (<i>n</i> = 4)	Entrevue de groupe semi-structurée (<i>n</i> = 4)	Questionnaire écrit à questions ouvertes	Journaux hebdomadaires et entrevue structurée
	Objet d'étude : Tous types d'activités musicales	Objet d'étude : Tous types d'activités musicales	Objet d'étude : Écoute de musique	Objet d'étude : Écoute de musique triste
Fonction régulatoire				
Distraction	X	X	X	X
Réévaluation cognitive	X	X	X	X
Défolement (<i>discharge</i>)	X	X	X	
Réconfort	X	X		X
Divertissement	X	X		
Détente énergisante (<i>revival</i>)	X	X		
Sensation forte	X	X		
Augmentation de l'énergie		X		
Relaxation			X	
Coping			X	
Introspection			X	
Amélioration de l'humeur				X
Expérience d'un affect				X
Rappel de souvenirs				X
Connexion sociale				X

Appendice C
Courriel d'invitation à participer à l'étude

Objet : Recherche participant.e.s pour une étude sur les expériences subjectives et les bénéfices liés à l'écoute de musique.

Bonjour,

Je vous contacte aujourd'hui pour vous inviter à participer à un projet de recherche portant sur vos expériences subjectives liées à l'écoute de musique. Précisément, cette étude vise à mieux comprendre les expériences de nature relationnelle vécues à travers l'écoute de musique. Je suis actuellement à la recherche de quelques personnes intéressées à prendre part à cette étude.

Pour pouvoir participer à cette étude, vous devez répondre aux critères suivants :

- 1) accorder de l'importance à l'écoute de musique dans votre vie
- 2) retirer des bienfaits de l'écoute de musique
- 3) être âgé.e de 18 ans et plus.

La participation à cette étude est totalement volontaire et anonyme. Elle implique de prendre part à une entrevue individuelle d'environ 90 minutes avec la chercheuse. Cette entrevue vous amènera à parler de vos expériences générales et des bénéfices vécus par l'écoute de musique. Votre participation à cette recherche pourrait contribuer à l'avancement des connaissances scientifiques sur la relation que les gens entretiennent avec la musique et sur ses effets sur l'expérience affective.

Si vous connaissez d'autres personnes qui pourraient être intéressées à participer à cette étude, vous pouvez leur transmettre l'information et les inviter à me joindre par courriel ou par téléphone pour en savoir plus.

N'hésitez pas à me contacter pour toutes questions.

En vous remerciant à l'avance,

Amélie Hamel-Lesieur
Doctorante en psychologie clinique
Université de Sherbrooke
Téléphone :
Courriel : amelie.hamel.lesieur@usherbrooke.ca

Dirigée par Anne Brault-Labbé, Ph. D., psychologue
Professeure titulaire
Directrice du Laboratoire de recherche en psychologie existentielle
Département de psychologie, Université de Sherbrooke
Téléphone: 819-821-8000, poste 62203
Courriel: anne.brault-labbe@usherbrooke.ca

Appendice D
Affiche publicitaire

L'écoute de musique est importante pour vous?

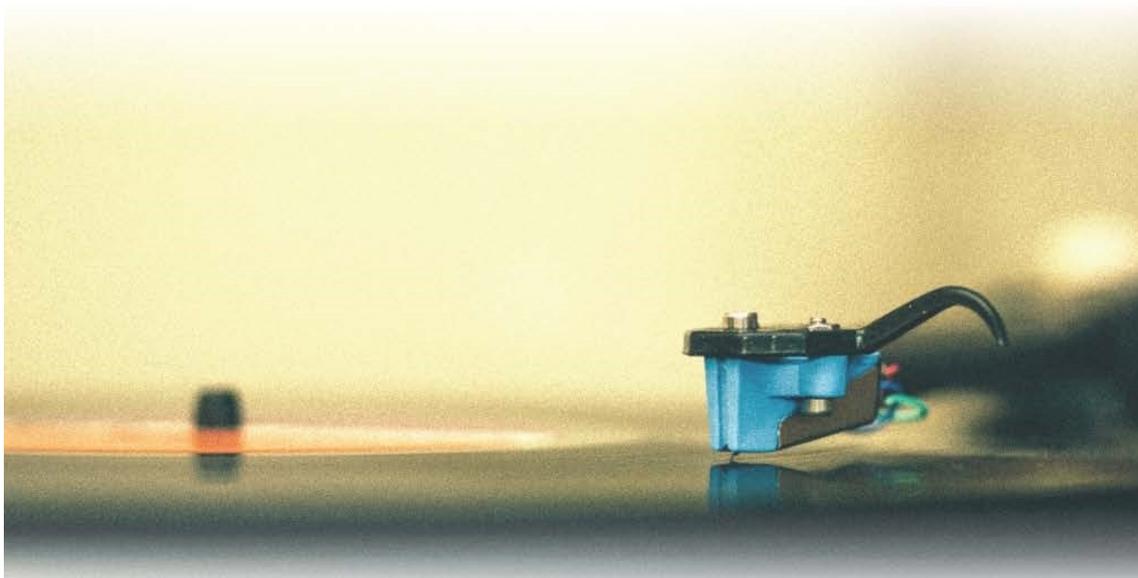
Vous accordez de l'importance à l'écoute de musique dans votre vie, vous avez l'impression de retirer des bienfaits de l'écoute de musique, êtes âgé.e de 18 ans et plus et vous souhaitez partager vos expériences d'écoute musicale afin de contribuer à l'avancement des connaissances dans ce domaine?

Quel est le but de l'étude?

Cette étude a pour objectif de mieux comprendre les expériences de nature relationnelle vécues par l'écoute de musique et comment des adultes de la population générale perçoivent qu'elles influencent ou changent leurs états affectifs.

En quoi consiste votre participation?

Prendre part à une entrevue individuelle d'environ 90 minutes concernant votre expérience liée à l'écoute de musique.



Pour participer ou obtenir plus d'informations

Amélie Hamel-Lesieur
Doctorante en psychologie clinique
Téléphone :
Courriel : amelie.hamel.lesieur@usherbrooke.ca



Étude menée sous la direction de Anne Brault-Labbé, Ph. D., professeure titulaire au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke
Cette recherche a reçu l'approbation du Comité d'éthique de la recherche - Lettres et sciences humaines.

Appendice E
Certificat d'approbation éthique du projet

Appendice F

Formulaire de consentement et d'informations sur la recherche

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ET D'INFORMATION SUR LA RECHERCHE

Titre du projet

Les expériences de nature relationnelle suscitées par l'écoute musicale et leur rôle dans la régulation affective : étude qualitative auprès d'adultes de la population générale

Personnes responsables du projet (à contacter pour toutes questions relatives à l'étude)

Amélie Hamel-Lesieur, B.A., étudiante au doctorat professionnel en psychologie clinique, est responsable de cette recherche qui s'inscrit dans la réalisation de son mémoire doctoral et peut être contactée par courriel à : ■■■ ou par téléphone au ■■■.

La chercheuse Anne Brault-Labbé, Ph. D., professeure titulaire au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke et directrice de recherche, peut être contactée par courriel (■■■) ou par téléphone au ■■■.

Objectifs de la recherche

Cette recherche a pour objectif de mieux comprendre les expériences de nature relationnelle vécues par l'écoute de musique et comment des adultes de la population générale perçoivent qu'elles influencent ou changent leurs états affectifs.

Nature de la participation

Pour participer à cette recherche, vous devez être un adulte (18 ans et plus) et remplir les critères suivants : 1) accorder une grande importance à l'écoute de musique dans votre vie; 2) retirer des bienfaits de l'écoute de musique. Votre participation implique de prendre part à une entrevue individuelle d'environ 90 minutes avec la chercheuse de l'étude qui se tiendra à l'endroit et au moment de votre choix (p. ex. : votre domicile ou un local de l'Université de Sherbrooke). Durant l'entrevue, vous serez invité à répondre à des questions ouvertes sur vos diverses expériences liées à l'écoute de musique et sur vos perceptions des bienfaits suscités par ces expériences. Cette entrevue sera enregistrée sur bande audio numérique, puis retranscrite sous forme de verbatim. Un résumé des résultats vous sera ensuite envoyé par courriel pour que vous puissiez valider les résultats et nous partager vos commentaires.

Avantages pouvant découler de la participation

Votre participation à cette recherche contribuera à l'avancement des connaissances scientifiques sur la relation que les gens entretiennent avec la musique et sur ses effets sur l'expérience affective. Pour certaines personnes, cette participation pourrait représenter l'opportunité de réfléchir et potentiellement mieux comprendre leurs expériences subjectives liées à l'écoute de musique.

Inconvénients et risques pouvant découler de la participation

La participation à l'entrevue ainsi que la validation des résultats qui vous seront envoyés requièrent un certain temps qui s'ajoute à vos activités habituelles. Il est possible que vous soyez mal à l'aise de parler de certains aspects de votre vécu ou de partager certaines informations. Le cas échéant, sachez que vous pouvez refuser de répondre aux questions qui vous rendent inconfortables et que vous pouvez exprimer, durant ou après l'entretien, que vous souhaitez que certaines informations soient retirées des données à analyser. Il est également possible que vous ressentiez de la fatigue pendant la rencontre : le cas échéant, vous pourrez demander de prendre une pause ou de reporter l'entrevue à un autre moment si vous le souhaitez.

Participation volontaire et possibilité de retrait

Il est entendu que votre participation à cette recherche est tout à fait volontaire. Vous êtes donc libre de refuser de participer ou de mettre fin à votre participation à tout moment sans préjudice et sans avoir à justifier votre décision. Le cas échéant, vos données seront entièrement détruites.

Confidentialité des données et publications

Afin de préserver l'anonymat des participant.e.s et la confidentialité des données, les enregistrements des entrevues et les verbatims seront identifiés à l'aide d'un code numérique (la clé des codes numériques reliant la personne participante aux données recueillies sera conservée séparément) et les données recueillies seront conservées sur une clé USB cryptée et sécurisée par un mot de passe que seule la chercheuse principale connaîtra et conservé dans un classeur barré. Afin d'analyser les données, les transcriptions des entrevues, qui ne contiendront aucune information identificatoire, seront importées sur la plate-forme web Dedoose. Sur cette plate-forme, les données seront cryptées et protégées par un mot de passe durant la période d'analyse et seront supprimées de celle-ci une fois le projet terminé. Seule l'équipe de recherche impliquée dans ce projet aura accès aux données et celles-ci seront traitées de manière confidentielle. Par ailleurs, il est possible que les données recueillies dans le cadre de ce projet fassent l'objet d'analyses additionnelles ultérieurement. Il est assuré que l'utilisation ultérieure des données recueillies et la diffusion des résultats (articles et communications scientifiques, formation, consultation ou enseignement) respecteront l'anonymat des participant.e.s et portera uniquement sur les résultats généraux qui ont été obtenus.

Approbation par le comité d'éthique de la recherche

Le Comité d'éthique de la recherche - Lettres et sciences humaines a approuvé ce projet de recherche (# certificat 2019-2429) et en assurera le suivi. Pour tout commentaire ou toute question concernant vos droits en tant que participant.e, vous pouvez communiquer avec ce comité par téléphone (819-821-8000, poste 62644 / sans frais : 1-800-267-8337) ou par courriel (cer_lsh@USherbrooke.ca).

Déclaration de responsabilité de la chercheuse de l'étude et de sa directrice

Je, Amélie Hamel-Lesieur, chercheuse de l'étude, déclare que moi-même ainsi que ma directrice de recherche, Anne Brault-Labbé, sommes responsables du déroulement du présent projet de recherche et nous engageons à respecter les obligations énoncées dans ce document.

Consentement libre et éclairé

Je déclare avoir lu le présent formulaire et en avoir reçu un exemplaire. Je comprends la nature et le motif de ma participation au projet. J'ai eu l'occasion de poser des questions auxquelles on a répondu, à ma satisfaction.

Par la présente, j'accepte librement et volontairement de participer à ce projet de recherche.

Signature du participant ou de la participante : _____

Signature de la chercheuse responsable : _____

Fait à _____, le _____.

Appendice G
Canevas d'entrevue

Canevas d'entrevue [sujet à ajustement tout au long de l'étude]

Introduction

Présentation. *« Bonjour, je me présente, Amélie Hamel-Lesieur, étudiante au doctorat en psychologie clinique à l'Université de Sherbrooke. Ma recherche doctorale est réalisée sous la direction de Mme Anne Brault-Labbé, professeure titulaire à l'Université de Sherbrooke ».*

Mise en contexte. *« Nous nous rencontrons aujourd'hui pour aborder vos expériences d'écoute musicale et approfondir les bienfaits que vous pouvez en retirer. L'entrevue devrait durer environ 90 minutes. Il y a trois sections à l'entrevue. Premièrement, je vais vous poser quelques questions sociodémographiques. Ces questions visent principalement à pouvoir décrire l'échantillon des participants de l'étude. La section suivante portera sur vos expériences générales d'écoute musicale. Finalement, la dernière section s'intéressera à vos expériences de nature relationnelle vécues par l'écoute de musique. Nous allons revenir plus en détail sur ces expériences spécifiques rendues à ce moment de l'entrevue. Sinon, je tiens à vous rappeler que toutes les informations que vous allez partager sont conservées de manière confidentielle et que l'enregistrement de l'entrevue sera détruit lorsque mon mémoire doctoral sera déposé ».*

Informations supplémentaires. *« Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, je m'intéresse vraiment à votre vécu et à vos expériences personnelles. Par ailleurs, nous allons échanger sur un sujet qui peut parfois être flou. Si jamais vous n'avez pas de réponse qui vous vient à la suite d'une question, c'est tout à fait normal, vous pouvez m'en faire part, je tenterai de formuler ma question autrement ou nous passerons à la prochaine question. Puis, par souci de respecter le temps prévu pour l'entrevue et pour s'assurer de pouvoir répondre à toutes les questions, il est possible que je vous arrête si jamais je perçois que votre réponse est suffisante pour bien répondre à la question. Au besoin, il est aussi toujours possible d'arrêter l'entrevue et l'enregistrement ».*

Section 1 - Informations sociodémographiques

1. Quel âge avez-vous?
2. À quel genre vous identifiez-vous?
3. Quel est votre état civil?
4. Quelle est votre nationalité?
5. Quelle est votre occupation actuelle?
6. Quel est votre niveau de scolarité?

Section 2 – Expériences générales d'écoute musicale

Mise en contexte : *« Les prochaines questions vont porter sur vos habitudes d'écoute de musique. Pour y répondre, référez-vous aux moments où vous décidez d'écouter de la musique ».*

7. De façon générale, quel type de musique écoutez-vous?
8. À quelle fréquence écoutez-vous de la musique?
9. Comment vous pourriez décrire la place que prend l'écoute de musique dans votre vie?

Question de relance :

- *Qu'est-ce que représente l'écoute musicale pour vous?*

10. Qu'est-ce qui vous fait du bien lorsque vous écoutez de la musique?

Question de relance :

- *Ressentez-vous des bienfaits physiques lorsque vous écoutez de la musique? Si oui, pouvez-vous m'en parler davantage?*
- *Ressentez-vous des bienfaits affectifs lorsque vous écoutez de la musique? Si oui, pouvez-vous m'en parler davantage?*
- *Y a-t-il d'autres bienfaits que vous ressentez lorsque vous écoutez de la musique?*

Section 3 – Expériences de nature relationnelle par l'écoute musicale

Mise en contexte. « Dans des recherches faites sur l'écoute musicale, certains participants ont rapporté que l'écoute de musique pouvait parfois jouer des rôles de nature relationnelle, comme par exemple une forme de présence au quotidien. Ce sont des expériences qui s'apparentent à ce qui peut être vécu dans des relations avec des personnes réelles. Les prochaines questions vont s'intéresser à ce type d'expériences en particulier ».

Question exploratoire générale

11. Si vous prenez le temps de vous remémorer vos expériences vécues lorsque vous écoutez de la musique, est-ce que certaines d'entre elles peuvent s'apparenter à des expériences « de nature relationnelle »? Si oui, pourriez-vous me décrire ces expériences?

OU

12. [Si des expériences de nature relationnelle sont rapportées par le participant dans la question sur les bienfaits généraux de l'écoute musicale] En lien avec l'expérience X dont vous m'avez parlé précédemment, pourriez-vous me décrire davantage cette expérience?

Question de relance :

- *Avez-vous un exemple d'une situation où vous avez vécu ce type d'expérience?*
- *Comment vous sentiez-vous avant/pendant/après cette expérience?*
- *Avez-vous d'autres exemples d'expériences de nature relationnelle vécues par l'écoute de musique?*

Questions d'approfondissement des expériences

13. Pouvez-vous me décrire dans quel contexte ces expériences peuvent se vivre?

- a) Dans quels lieux êtes-vous?
- b) Êtes-vous seul ou avec d'autres personnes?
- c) Quels types de médias utilisez-vous?

14. Quels sont les bienfaits associés à ces expériences?

Question de relance :

- *Combien de temps perdurent généralement ces bienfaits*
- *Qu'est-ce qui, selon vous, leur permet de durer (le cas échéant)?*
- *Y a-t-il d'autres bienfaits associés à ces expériences?*
- *Au besoin [Relancer le participant sur les fonctions identifiées dans des études antérieures, selon celles qu'il n'aurait pas abordées spontanément] Certaines études ont rapporté des expériences chez les participants où l'écoute de musique les aidait à : se sentir moins seuls; ressentir du réconfort; sentir que leurs émotions sont valides; se sentir en sécurité; vivre la musique comme une sorte d'ami imaginaire. Peut-il s'agir d'une expérience que vous avez déjà vécue par l'écoute de musique? Si oui, pouvez-vous m'en parler davantage?*

15. Y a-t-il eu un ou des moments particuliers où vous vous êtes tourné vers l'écoute musicale (adversité, étape de vie)?

Question de relance :

- *En quoi l'écoute de musique a pu être bénéfique pour vous à ce moment?*

16. En quoi ces expériences sont similaires à celles vécues avec des personnes réelles? En quoi sont-elles différentes?

Question de relance :

- *À quel autre type de relation de votre vie pourriez-vous associer ces expériences?*

17. Comment percevez-vous que ces expériences de nature relationnelle influencent ou changent vos états affectifs?

Question de relance :

- *Sentez-vous que ces expériences vous aident parfois à composer ou à apaiser certains affects que vous ressentez? Si oui, comment?*
- *Sentez-vous que ces expériences peuvent parfois vous nuire à composer ou à apaiser certains affects que vous ressentez? Si oui, comment?*

Questions d'explications des expériences

Mise en contexte. « Pour les prochaines questions, nous allons essayer ensemble de mieux comprendre ce qui peut expliquer vos expériences de nature relationnelle et leurs bienfaits. Le but

ici n'est pas d'arriver à une compréhension complète, mais plutôt d'aller recueillir vos réflexions personnelles sur le sujet ».

18. Qu'est-ce qui peut selon vous contribuer à ressentir ce type d'expérience de nature relationnelle par l'écoute de musique?

Question de relance :

- *Qu'est-ce qui a permis que cette expérience soit vécue?*
- *Y a-t-il des éléments associés à la musique qui peuvent y contribuer?*
- *Y a-t-il des éléments associés à l'artiste qui peuvent y contribuer?*
- *Y a-t-il des éléments associés à votre lien général avec la musique qui peuvent y contribuer?*
- *Y a-t-il des éléments associés à votre état affectif au moment de l'expérience qui peuvent y contribuer?*

19. Qu'est-ce qui selon vous explique l'apparition des bienfaits que vous avez précédemment décrits?

Conclusion

Aimeriez-vous ajouter quelque chose par rapport à votre vécu associé à l'écoute de musique? Des réflexions, des commentaires?

Appendice H
Courriel d'invitation à la rétroaction des résultats

Bonjour [Nom du participant.e],

Tel que nous avons convenu lors de votre entrevue de participation à ma recherche sur les bienfaits retirés de l'écoute musicale, je vous sou mets aujourd'hui une synthèse des résultats ressortis de l'analyse des données recueillies avec les différent.e.s participant.e.s de mon étude.

Comme mentionné lors de l'entrevue, cette étape de rétroaction avec chacun et chacune d'entre vous a pour but de valider et nuancer l'analyse que j'ai effectuée.

Je vous propose donc de prendre connaissance du document synthèse que je vous envoie et de voir si vous vous reconnaissez dans les résultats. Il est important de mentionner que l'analyse se base sur l'ensemble des entrevues réalisées, et donc, sur l'ensemble des expériences rapportées par les différent.e.s participant.e.s. Ainsi, il est tout à fait normal que vous ne vous reconnaissiez pas dans l'entièreté des résultats. L'important est de voir si ce que nous avons abordé ensemble dans votre entrevue se retrouve dans les résultats d'une manière qui reflète bien votre expérience ou si, au contraire, vous avez l'impression qu'un élément important ne s'y retrouve pas.

Lorsque vous aurez fait cet exercice, je vous invite à me réécrire un courriel pour me partager votre rétroaction à ce sujet.

Il est également important de rappeler que cette étape de la recherche n'est pas obligatoire. Vous êtes libre de refuser d'y participer sans avoir à justifier votre décision.

Afin de vous laisser du temps pour effectuer cet exercice de validation. Je vous propose de m'envoyer votre rétroaction d'ici environ 3 semaines.

Je vous remercie à l'avance pour le temps que vous porterez à la lecture de mon analyse.

Au plaisir de lire votre rétroaction,
Bonne journée!