

Direction de l'enseignement universitaire et de la recherche du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

MU360

UN REGARD COMPLET SUR LA MISSION UNIVERSITAIRE

VOL. 08 N°01 - MAI 2026



ARTS EN SANTÉ

SOMMAIRE

ARTS EN SANTÉ

3 Éditorial

RECHERCHE

4 Redéfinir le bon soin

8 Musique refuge

10 Tout un village

SOUTIEN AUX PRATIQUES

14 BD en dentisterie sociale

RÉFLEXIONS

16 Soins humanistes

JEUNES ET RELÈVE

17 Stages en art-thérapie

18 Portrait de la relève

LECTURES ET RESSOURCES

19 Pour aller plus loin

ÉQUIPE DE PRODUCTION

Corédacteur et corédactrice en chef invités

Geneviève Archambault, directrice, Direction du programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA) - Hébergement

Philippe Archambault, codirecteur scientifique, Institut universitaire sur la réadaptation en déficience physique de Montréal - Centre de recherche interdisciplinaire en réadaptation du Montréal métropolitain (IURDPM-CRIR)

Direction et gestion DEUR

Marie Guindon, directrice adjointe Recherche, développement et transfert de connaissances

Marie St-Louis, cheffe de service Diffusion des connaissances et Mission universitaire sur la gériatrie et le vieillissement, IUGM

Coordination

Line Gosselin, conseillère en diffusion des connaissances

VISITEZ NOTRE SITE WEB!

Tous les textes du magazine MU360, des éditions récentes et anciennes, sont à la portée d'un clic. Vous y trouverez aussi des compléments d'informations.

Bonne navigation!



PLUS DE CONTENU
SUR LE SITE MU360.CA



PERSONNES ÂÎNÉES

Cinéma et bien-être



RÉADAPTATION

Piano et sclérose en plaques

Photo de la une : prise par la photographe Andrea Calderón Stephens en vue de l'exposition *Vivre à loisirs, le bonheur à tout âge* tenue à l'été 2025.

Rédaction

Marie-Pier Gagné, technicienne en communication

Line Gosselin, conseillère en diffusion des connaissances

Révision

Ève Jasmin, Chatel Lamarche et Marie-Ève Lefebvre,
conseillères en diffusion des connaissances

Valérie Tremblay, technicienne en communication

Infographie et montage

Marie-Pier Gagné et Valérie Tremblay, techniciennes en communication

Haniel Occo, technicien en audiovisuel

L'ART DE (SE) CONNECTER

Les effets des arts sur la santé ne sont plus à démontrer. Ils agissent comme un baume apaisant sur le corps et l'esprit. Ils stimulent des connexions cérébrales fragilisées. Ils nourrissent les sens. Recourir aux arts en santé, c'est imaginer de nouvelles pratiques, insuffler du plaisir dans les trajectoires, mais aussi enrichir le quotidien des personnes soignantes. C'est une manière de favoriser des approches humaines et sensibles.

La santé a besoin des arts comme les êtres humains en ont besoin pour s'exprimer, pour se relier à l'autre, pour vibrer. De plus en plus, ils trouvent leur place dans le système de la santé et des services sociaux, sous diverses formes. Cette édition du MU360 en témoigne à travers des initiatives où ils deviennent outils cliniques, leviers de recherche et moyens de diffusion des savoirs, tout en contribuant au bien-être physique, psychologique et cognitif.

Soutenir l'engagement

En contexte de soins, les arts deviennent complémentaires à l'approche médicale. Ils mobilisent les personnes autrement, notamment en suscitant des émotions, en stimulant la motivation par des modalités ludiques et en nourrissant le sentiment d'appartenance aux lieux de vie.

En réadaptation physique, les arts sont de puissants moteurs d'engagement. Passer par le piano, la danse ou le théâtre transforme la nature même des exercices. Ils ne sont plus uniquement fonctionnels, mais porteurs de sens et de plaisir. Lorsque les gestes deviennent significatifs, la motivation est renforcée et l'implication, durable. La dimension sensorielle de chaque art sollicite le corps autrement et ouvre différents chemins vers le mieux-être.

La musique en est un bel exemple. Son action sur le cerveau, ainsi que sur le stress, l'énergie et le bien-être, est largement documentée. En gériatrie, des études montrent ses effets, notamment sur les personnes atteintes d'Alzheimer : elle suscite des sensations, rallume des connexions et va parfois jusqu'à éveiller des souvenirs. Utilisée comme outil de réminiscence, la musique facilite même les soins auprès des personnes. D'autres formes d'expression, tel le cinéma, font l'objet de recherches prometteuses, élargissant les façons de rejoindre les personnes par l'émotion, la mémoire et l'expérience partagée.

Renforcer les liens sociaux

Au-delà de leurs effets sur les parcours individuels, les arts agissent aussi sur les dynamiques collectives. Dans plusieurs milieux ou environnements (centres d'hébergement, réadaptation physique, santé mentale, itinérance ou dépendance), ils brisent l'isolement social. Ils créent des espaces pour participer, vivre une expérience commune et s'ouvrir aux diverses expressions culturelles. Ils valorisent les histoires de vie et renforcent les liens entre personnes usagères, membres du personnel et familles.auprès des équipes, les arts ont un effet d'entraînement et de mouvement. Ils favorisent un climat de travail positif, facilitent le dialogue et enrichissent les interactions. Et surtout, ils apportent de la beauté dans des contextes de vulnérabilité.

En recherche, les arts ouvrent de nouvelles façons de réfléchir aux questions de santé, stimulent la créativité et ajoutent du plaisir à la démarche. Documenter une expérience à partir d'une image, d'une création artistique ou encore d'une bande dessinée, permet de la voir sous un angle différent. D'autres méthodes encore, comme la photovoix, accordent une place centrale au vécu et le rendent tangible.

Plus de place pour les arts

Une question demeure : quelle place souhaite-t-on réellement accorder aux arts en santé? Dans un contexte de pressions budgétaires, la tentation est grande de les reléguer au second plan. Pourtant, ceux-ci ne sont pas accessoires. Ils participent à la vision biopsychosociale de la santé, qui pose un regard global sur elle et va au-delà des symptômes physiques. Reconnaître leur importance, c'est admettre qu'il faut les intégrer pleinement dans les approches, les interventions et les soins, car les arts sont de formidables catalyseurs de santé et de mieux-être!

Bonne lecture!



Geneviève Archambault

Directrice, Direction du programme
Soutien à l'autonomie des personnes
ainées (SAPA) - Hébergement

Corédactrice en chef invitée



Philippe Archambault

Codirecteur scientifique de
l'IURDPM et du CRIR | Professeur
titulaire, École de physiothérapie et
d'ergothérapie, Université McGill

Corédacteur en chef invité

DANSER AVEC LA MALADIE

REDÉFINIR LE SOIN PAR LE MOUVEMENT

Dans une cuisine, au son d'Aretha Franklin, une femme se met à danser. Son mari, qui vit avec une démence, la surprend, puis la rejoint. Pendant quelques instants, la proche aidance cesse de définir chaque geste. La maladie ne disparaît pas, mais elle ne mène plus la danse.

« Être pleinement vivant, c'est ça, affirme **Keven Lee**. Il y a une suspension du passé, une pause de l'anticipation pour créer de nouvelles possibilités dans le présent. »

Ces moments simples, mais puissants, sont au cœur de sa réflexion. Chercheur au Centre de recherche en santé publique, Keven Lee explore comment l'expérience de bouger ensemble peut transformer la relation de soin.

On associe souvent la danse à ses bienfaits sur la santé, qu'il s'agisse d'améliorer l'équilibre, de stimuler la mémoire ou de réduire le stress. Ces effets sont de plus en plus documentés, mais pour le chercheur, la question est ailleurs. « Moi, je m'intéresse à l'expérience artistique en tant que telle », précise-t-il.



Crédit : Rafael Alexandre

Keven Lee

Sa réflexion s'inspire du philosophe John Dewey, pour qui l'art est d'abord et avant tout une expérience vécue. Ce qui importe n'est pas seulement le résultat, mais **ce qui se joue dans l'instant présent**.

Le corps autrement

Ergothérapeute de formation, Keven Lee a d'abord appris à évaluer le corps à partir de ses capacités fonctionnelles. Il se forme ensuite en danse contemporaine avant de se lancer en recherche, où il collabore avec les Grands Ballets Canadiens pendant ses études aux cycles supérieurs. Peu à peu, à travers ses pratiques et sa recherche, il découvre un autre langage du corps.

Le déclic survient alors qu'il crée des ateliers avec des enfants qui ont un trouble du spectre de l'autisme. Craignant que les miroirs entraînent une forme de distraction pour les enfants, il a l'idée de les couvrir. Un jour, par manque de temps, il décide de ne pas le faire. Puis il remarque que les enfants utilisent leur reflet pour communiquer : ils s'imitent, se répondent, jouent avec l'image. Ce que le chercheur percevait comme un obstacle devient un espace d'échange.

« J'ai compris que le mouvement n'est pas seulement une intervention. C'est une manière de comprendre l'autre », explique-t-il. À partir de là, le corps ne lui apparaît plus uniquement sous l'angle fonctionnel (capable ou incapable), mais aussi relationnel, c'est-à-dire porteur de liens.

Danser avec la maladie

Cette perspective oriente ensuite ses recherches auprès de couples dont l'un des partenaires vit avec une démence. Avec l'évolution de la maladie, la relation conjugale tend souvent à se réorganiser autour du soin. Les gestes du quotidien deviennent des rappels, de la supervision ou de la prévention.

Que se passe-t-il si l'on suspend temporairement cette logique? Pour explorer



cette question, il met sur pied huit ateliers d'improvisation avec cinq couples. Il ne s'agit ni d'apprendre une chorégraphie ni de préparer un spectacle. L'objectif est de créer un cadre où l'imprévu et la rencontre peuvent survenir.

Au fil des rencontres, certaines dynamiques se transforment. Une participante, qui n'osait plus danser depuis qu'elle utilisait une marchette, commence à l'intégrer à ses mouvements. L'objet associé à la perte d'autonomie devient un appui, parfois même un partenaire.

Les effets ne se mesurent pas en chiffres. Ils se voient plutôt dans la relation. Un proche aidant dira avoir « retrouvé sa femme » pendant quelques minutes. Non pas celle d'avant la maladie, mais celle qui est là, aujourd'hui.

Plusieurs personnes participantes parlent aussi de plaisir, un aspect souvent relégué au second plan dans les trajectoires de soin. « On a le droit d'avoir du plaisir », rappelle Keven Lee. Pour lui, ces moments ne sont pas anecdotiques. Ils deviennent possibles lorsque l'on accepte de ne pas tout maîtriser.

La pratique du laisser

À partir de son travail ethnographique auprès de personnes vivant avec une démence, et de leurs aidants, émerge ce que le chercheur appelle la « pratique du laisser ». Selon lui, il ne s'agit pas de laisser aller, idée qui sous-entend une déconnexion, mais plutôt d'avoir un engagement profond avec l'autre. Celui-ci se conjugue de diverses façons : laisser faire, laisser entrer ou encore laisser être.

« J'ai compris que le mouvement n'est pas seulement une intervention. C'est une manière de comprendre l'autre. »

- Keven Lee

Soigner d'une autre façon

Cette approche dépasse le cadre des ateliers. Elle interroge la manière dont on définit et évalue le soin. En santé, les interventions sont le plus souvent mesurées à l'aide d'indicateurs quantifiables. Ces données sont indispensables, mais elles laissent dans l'ombre l'expérience relationnelle. C'est dans cet espace moins visible que les pratiques artistiques trouvent leur pertinence. Elles ne remplacent pas les approches cliniques traditionnelles, mais permettent d'observer autrement.

Redéfinir le « bon soin » ne signifie pas abandonner les cadres déjà existants. Il s'agit plutôt de reconnaître que, même en contexte de maladie, la relation peut encore se transformer. Parfois, cela tient à peu de choses : un pas hésitant, un regard soutenu... ou une danse improvisée au milieu d'une cuisine.



Keven Lee et Marine Rixhon

Dans ses travaux terrain, cette posture prend parfois des formes très concrètes. Lors d'une sortie au parc avec un couple, une femme vivant avec l'Alzheimer s'éloigne et s'avance vers un inconnu qu'elle observe longuement. L'homme lui tend un *popsicle*. Elle s'assoit ensuite à une table occupée par d'autres personnes. Les échanges sont simples, faits de regards et de sourires. Avant de partir, son conjoint remercie les inconnus d'avoir « accepté sa femme ». La maladie n'a pas disparu, mais en laissant la scène se vivre, sans ajustement ni retenue, on permet au présent de faire place à autre chose.

LES DÉTAILS...

Keven Lee, professeur adjoint, École des sciences de la réadaptation, Université Laval

Lee, K. (2022). *Moving-With - an Ethnography of Community-Dwelling Persons Living with Dementia and Carers*. Thèse de doctorat, Université McGill.

PERSONNES ÂÎNÉES

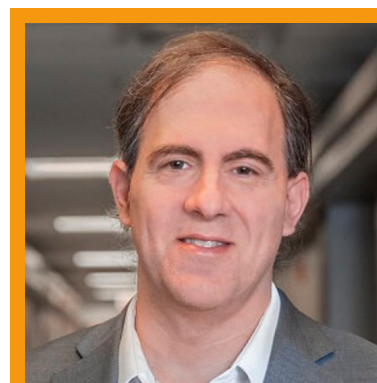
LE CINÉMA COMME OUTIL DE BIEN-ÊTRE

Et si regarder un film pouvait éveiller des souvenirs enfouis, lancer des conversations vibrantes et rapprocher les gens? Et si le cinéma était bien plus qu'un loisir, mais un précieux levier de bien-être pour les personnes âgées? À l'heure où les écrans sont très critiqués, et leur utilisation en constante augmentation¹, une équipe de recherche menée par **Santiago Hidalgo** vise à montrer comment le septième art parvient à nourrir la mémoire et le partage des émotions.

Voilà le pari du projet Bien-être en vues, qui se fonde sur une approche largement documentée en gériatrie : la réminiscence. Son objectif est de raviver la mémoire à partir de différents moyens : un objet, une photo, une parole, de la musique, etc. Ici, c'est le film qui ouvre la boîte aux souvenirs. L'équipe parle de **ciné-réminiscence**.

Source de souvenirs

Quels films choisir pour stimuler la mémoire des personnes âgées? Ce choix n'est pas laissé au hasard et se fait à même la riche collection de 14 000 films de l'Office national du film du Canada. Pour rejoindre le public cible, on privilégie les films mettant en scène plusieurs générations, des enfants ou des moments en famille, dont l'action se déroule grosso modo entre les années 1950 et 1970. Toutefois, les œuvres qui comprennent notamment de la violence, une musique omniprésente, beaucoup de dialogues et un récit complexe sont exclues.



Santiago Hidalgo

Regarder un film ensemble

Pour Santiago Hidalgo, organiser des projections de cinéma ne suffit pas. Il faut aussi, et peut-être surtout, concevoir un modèle qui prévoit la présence d'une personne qui les anime et qui les soutient. Le « covisionnement » est central. « Les personnes réunies pour regarder un film vivent une expérience au même moment, dans une même temporalité, alors qu'elles sont traversées par différentes émotions. Celle-ci établit une complicité unique », affirme-t-il. **Marie-Odile Demay**, associée de recherche au projet, renchérit : « L'expérience cinématographique, ce n'est pas de regarder un truc sur Netflix dans son salon. C'est d'être ensemble, dans une salle, même la plus modeste. »

La magie de la discussion

« Dans chaque film, il y a des clés pour ouvrir les souvenirs », soutient Marie-Odile Demay. Grâce à la discussion en groupe qui suit le visionnement, un souvenir en appelle un autre. Un documentaire sur l'Expo 67 amène une dame à se rappeler sa participation à une chorale invitée à chanter pendant l'événement. Un homme raconte ensuite, avec émotion, y avoir rencontré celle qu'il épousera deux ans plus tard. « Au fil des discussions, en posant diverses questions, j'incitais les personnes âgées à s'exprimer et à partager leurs souvenirs. Parler de leur passé les valorise. Leur histoire de vie redevient importante », explique-t-elle en parlant

¹ Une récente étude de la Direction de santé publique montre que l'utilisation intensive des écrans pour les loisirs (plus de quatre heures par jour) atteint 23 % en 2025 contre 16 % en 2018. Elle est plus répandue chez les jeunes de 18 à 24 ans (39 %) et chez les personnes âgées de 65 ans et plus (30 %). DRSP, CCSMTL. *Le temps d'écran chez les adultes montréalais en 2025*, p. 5.

de son expérience d'animation des séances de ciné-réminiscence. Chaque représentation se transformait en lieu de partage et en espace de participation sociale.

D'autres films ont entraîné des réflexions plus profondes sur le vieillissement, la perte d'autonomie ou la fin de vie. Une sorte de prise de conscience positive s'en dégageait, car les films invitaient à en parler d'une autre manière. « Les images se connectent directement à nos propres souvenirs. Combinées au récit du film, elles réveillent parfois des souvenirs restés enfouis », soutient Santiago Hidalgo.

Une expérience personnelle

L'idée de Bien-être en vues est née de l'histoire personnelle du chercheur, historien du cinéma, qui a accompagné ses deux parents atteints de démence jusqu'à la fin de leur vie. À chacune des visites à sa mère hébergée en CHSLD, il voyait des personnes réunies dans une salle pour regarder la télévision. Rapidement, il a découvert qu'il n'existait pas de protocole pour orienter le choix des émissions ou des films. Les présentations étaient tenues de manière intuitive, le plus souvent pour offrir une activité ou encore structurer la journée. Guidé par son intérêt pour l'expérience cinématographique, il s'est rapproché de la gériatrie et est devenu chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM).

« Les images se connectent directement à nos propres souvenirs. Combinées au récit du film, elles réveillent parfois des souvenirs restés enfouis.

- Santiago Hidalgo



des questions visant à cibler l'émotion ressentie lors du visionnement et les souvenirs évoqués par le film. Une discussion, sous forme d'atelier, était animée par Marie-Odile Demay. **Ana Inès Ansaldo**, spécialiste des troubles neurocognitifs et chercheuse au CRIUGM, a contribué à l'élaboration du questionnaire et aux fondements théoriques du projet.



Projection test

Quatre grandes catégories de films retenues

1 Moments marquants de l'histoire collective (visite de la reine en 1957, Expo 67, Jeux olympiques de 1976, etc.)

2 Cycles de vie (enfance, adolescence, mariage, etc.)

3 Films d'activités (sports, voyages, sortie à la cabane à sucre, etc.)

4 Histoires imaginaires

Des résultats prometteurs

La première phase du projet a été menée en 2025 avec cinq projections tests auprès de groupes de personnes saines, actives et d'origines variées, âgées entre 65 et 95 ans. Celles-ci ont été recrutées par l'Observatoire Vieillesse et Société ainsi que l'organisme Entraide Ahuntsic.

Après chaque présentation, les personnes répondaient à des questions visant à cibler l'émotion ressentie lors du visionnement et les souvenirs évoqués par le film. Une discussion, sous forme d'atelier, était animée par Marie-Odile Demay. **Ana Inès Ansaldo**, spécialiste des troubles neurocognitifs et chercheuse au CRIUGM, a contribué à l'élaboration du questionnaire et aux fondements théoriques du projet.

Les données sont en cours d'analyse, mais les conclusions préliminaires sont claires : chaque projection stimule la mémoire et valorise l'expérience de vie des personnes âgées. Bien-être en vues montre que le cinéma peut devenir plus qu'un loisir. Il peut être un véritable outil pour se reconnecter à son histoire et aux autres.

LES DÉTAILS...

Santiago Hidalgo, professeur sous octroi adjoint, Faculté des arts et des sciences, Université de Montréal

Pour en savoir plus sur le partenariat cinEXmedia, visitez www.labocinememias.ca/cinexmedia/

JEUNES, ITINÉRANCE ET DÉPENDANCE QUAND LA MUSIQUE DEVIENT UN REFUGE

Sur un trottoir de Montréal, une jeune femme en situation d'itinérance joue du banjo. Quelques minutes plus tôt, les passants détournent le regard. Maintenant, certains ralentissent, d'autres s'arrêtent. Elle n'est plus seulement une personne itinérante, elle est aussi une musicienne.

Cette scène illustre l'un des constats de la recherche menée par **Élise Cournoyer Lemaire**, chercheuse à l'Institut universitaire sur les dépendances. Ses travaux portent sur le rôle de la musique dans la vie de jeunes adultes en situation d'itinérance qui présentent une consommation problématique de substances psychoactives.

Sa réflexion part d'une observation : alors que la musique est largement reconnue pour ses effets bénéfiques dans la population en général, elle est souvent traitée sous l'angle du risque quand il est question de dépendance.

En effet, depuis les années 1980, plusieurs études ont établi des liens entre le fait de s'identifier à certains styles musicaux, notamment le punk, le métal ou le hip-hop, et une consommation de substances plus élevée. Pour Élise Cournoyer Lemaire, cette façon d'aborder la musique reflète une tendance plus large en recherche. « Dès qu'on étudie la santé mentale ou les dépendances, on a des approches très centrées sur les déficits et les risques », explique-t-elle.

Sa démarche consiste à déplacer la question. Plutôt que d'étudier ce que la musique provoque, elle s'intéresse à ce qu'elle permet.

Savoir écouter

Pour y parvenir, elle est allée à la source. Quinze jeunes adultes, âgés de 18 à 30 ans, ont participé à des entrevues semi-dirigées. Quatre ont ensuite pris part à une démarche fondée sur la photovoix afin d'illustrer leur réalité par des images et de contribuer à l'orientation de la recherche. Ce sont elles et eux qui ont formulé la question centrale du volet participatif : **l'importance de la musique à travers les épreuves.**



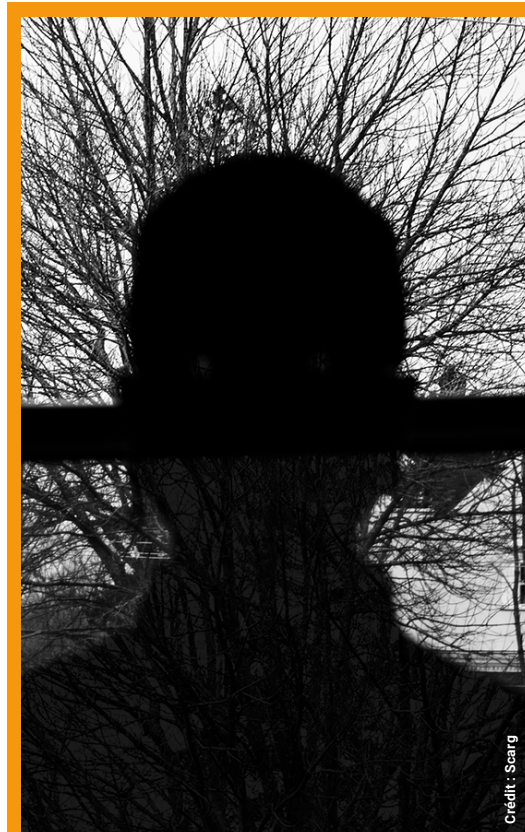
Élise Cournoyer Lemaire

L'approche choisie visait à reconnaître leur expertise sur leur propre cheminement. Les jeunes se sont exprimés sur la consommation, des traumatismes et même des pensées suicidaires. Aucun sujet n'a été esquivé, mais le ton était différent. « Les jeunes m'ont parlé de musique, mais aussi de choses très difficiles. Le fait d'adopter un angle bienveillant a favorisé cette ouverture », observe-t-elle.

Point d'ancrage

L'itinérance est marquée par des ruptures constantes. Dans ce contexte instable, la musique devient un repère. Plusieurs jeunes conservent un téléphone cellulaire pour écouter leurs artistes préférés, même sans accès à un réseau. Pour l'un d'eux, la musique est un « point d'ancrage » dans un quotidien toujours en mouvement.

L'image est parlante, elle correspond d'ailleurs à une réalité bien documentée. La musique aide à réguler les émotions, à diminuer l'anxiété et à composer avec des symptômes dépressifs ou post-traumatiques. Déjà démontrée chez les jeunes en



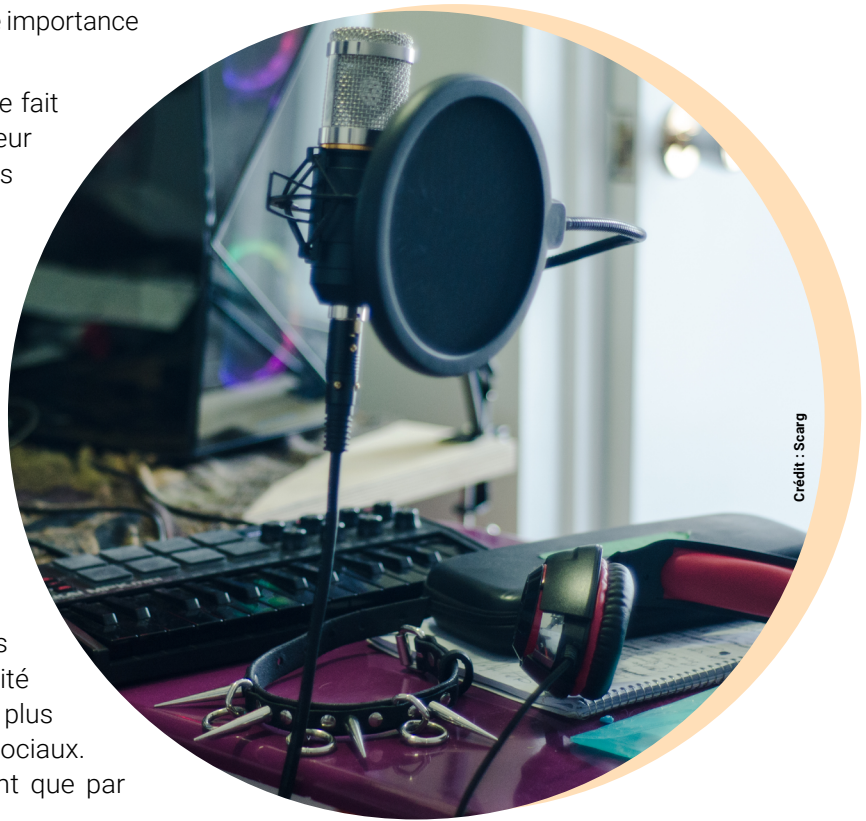
Crédit : Scarg

S'enraciner pour être en contrôle
Illustration fournie par un participant
lors de la démarche de photovoix.

général, cette capacité de régulation prend une importance particulière lorsque la précarité s'accroît.

Si la musique apaise, c'est aussi parce qu'elle fait écho au vécu. Plusieurs disent retrouver leur propre histoire dans les paroles et le parcours des artistes, notamment dans les univers punk, métal ou hip-hop. En mettant des mots sur la souffrance, leurs chansons brisent l'isolement. Contrairement à une idée répandue, écouter des chansons dites tristes n'aggrave pas nécessairement la détresse.

La musique agit aussi comme un point de ralliement. Certains styles, souvent considérés comme marginaux, traînent une réputation négative. Pourtant, pour les jeunes rencontrés, ils représentent bien plus qu'un simple goût musical. Ils deviennent des espaces où l'on se sent accepté. Plusieurs personnes participantes issues de la diversité sexuelle ou de genre disent y trouver un milieu plus inclusif que bien d'autres environnements sociaux. S'y engager permet de se définir autrement que par l'itinérance ou la consommation.



Relation nuancée

Si la musique agit sur les émotions et le sentiment d'appartenance, qu'en est-il de son lien avec la consommation elle-même? La question demeure centrale pour Élise Cournoyer Lemaire.

Environ une personne participante sur deux indique que la musique l'aide à mieux gérer sa consommation. L'écoute de la musique et la pratique d'un instrument peuvent réduire l'envie de consommer, diminuer la fréquence d'usage ou atténuer certains symptômes de sevrage.

Pour d'autres, musique et consommation répondent à des besoins distincts. Quelques personnes participantes reconnaissent que certaines chansons, associées à des souvenirs précis ou à des comportements de consommation, peuvent déclencher des envies. Elles se disent toutefois capables d'identifier ces déclencheurs. « Elles savent très bien quelle musique les amène à consommer, et sont en mesure de l'éviter lorsqu'elles souhaitent garder le contrôle ou réduire leur consommation », indique la chercheuse.

Repenser l'intervention

Dans divers milieux cliniques, l'accès à certains styles musicaux demeure restreint en raison de perceptions négatives. Les travaux d'Élise Cournoyer Lemaire invitent à revoir ces pratiques. Elle mène d'ailleurs une étude de faisabilité afin de développer des stratégies d'intervention qui s'appuient sur la musique dans les services en dépendance.

1 personne sur 2

indique que la musique l'aide à mieux gérer sa consommation de substances psychoactives.

L'idée n'est pas d'ajouter un nouvel outil, mais de reconnaître le rôle positif que la musique joue pour les jeunes. Plusieurs en témoignent sans détour : elle leur a sauvé la vie.

LES DÉTAILS...

Élise Cournoyer Lemaire, professeure régulière, Unité d'enseignement et de recherche en sciences de la santé, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

Cournoyer Lemaire, É. (2023). *Musique, consommation de substances psychoactives et bien-être chez les jeunes adultes en situation d'itinérance*. Thèse de doctorat, Université de Sherbrooke.

DERRIÈRE L'AUTONOMIE, TOUT UN VILLAGE

Marcher seul sous la pluie. À première vue, l'image semble parler d'isolement. Elle révèle pourtant une réalité plus nuancée. Créée dans le cadre d'un projet de recherche du laboratoire Tout un village, cette photographie intitulée *Marcher en paix* illustre parfaitement le paradoxe de la transition vers l'âge adulte : vouloir avancer seul... tout en ayant besoin d'un réseau solide derrière soi.

Qui nous soutient quand on devient adulte? C'est la question qui a guidé le projet dirigé par la chercheuse **Kristel Tardif-Grenier**, de l'Institut universitaire Jeunes en difficulté. D'abord centrée sur des jeunes issus de l'immigration, sa recherche, intitulée *L'adaptation sociale et scolaire des jeunes adultes issus de l'immigration – Contribution du soutien social*, s'est élargie pour mieux comprendre les réseaux qui entourent l'ensemble des jeunes qui cheminent vers l'âge adulte. « Souvent, on a tendance à se concentrer sur leurs limites et leurs défis. Notre équipe voulait aussi documenter leurs forces et ce qui les aide à avancer », explique-t-elle.

Entre autonomie et fragilité

Entre 18 et 25 ans, les jeunes traversent ce que les chercheurs appellent « la transition vers l'âge adulte », une période marquée par une autonomie grandissante, mais aussi par une plus grande vulnérabilité. Selon la chercheuse, cette transition peut avoir des répercussions sur le bien-être psychologique. « Il y a un conflit interne très fort pendant cette période. On veut s'affranchir, être autonome, mais on a plus que jamais besoin de soutien », résume-t-elle.

Pour documenter cette réalité, l'équipe de recherche a interrogé plus de 700 jeunes par l'entremise d'un questionnaire, puis mené des entrevues approfondies auprès de 30 d'entre eux. Chaque personne participante a été invitée à représenter visuellement son réseau de soutien. En le dessinant, plusieurs ont fait apparaître des parents, des proches, du personnel enseignant, des employeurs ou encore des membres de la famille élargie, parfois restés dans leur pays d'origine. « Ce qui nous a frappées, c'est la grande diversité des réseaux », souligne Kristel Tardif-Grenier.

Certains jeunes ont inscrit une trentaine de personnes de leur entourage. D'autres en ont identifié très peu. Pour eux, un réseau plus restreint n'était pas automatiquement associé à davantage de détresse. « On a vu des jeunes qui plaçaient tout le monde à distance, sans personne très proche, mais qui allaient très bien. Ils savaient que leur réseau était là s'ils décidaient de demander de l'aide », précise-t-elle. L'autonomie n'exclut donc pas nécessairement l'appui des autres. Pour certains, la distance est une façon d'affirmer leur capacité à affronter les défis.

Raconter en images

Pour approfondir l'analyse, l'équipe a intégré la photovoix, une méthode participative peu conventionnelle. Plutôt que d'utiliser des mots, les jeunes devaient répondre à la question « Quel effet le soutien a-t-il sur ton adaptation scolaire ou sociale? » à l'aide de photographies.

MARCHER EN PAIX

« La famille est comme un arbre, l'arbre qui me soutient. Chaque branche représente un de mes proches et le soutien inconditionnel qu'ils m'ont offert tout au long de ma vie. L'ombre de l'arbre s'estompe tranquillement car les branches de ma famille m'ont donné suffisamment de support pour pouvoir marcher en paix sous la pleine pluie. La vie renaît quand je reconnais que je peux prendre cette marche grâce à chacun des sacrifices faits par les branches de mon arbre; arbre qui désormais s'estompe paisiblement. »

Crédits photo et description de la personne participante au projet



Crédit : Karène-Isabelle Jean-Baptiste

Kristel Tardif-Grenier

Chaque personne a sélectionné trois images pour lesquelles elle devait écrire une légende. Ces photos, aujourd'hui réunies dans une exposition virtuelle accessible en ligne, traduisent des réalités parfois intimes, parfois inattendues. « **L'art humanise la recherche** », affirme Kristel Tardif-Grenier. « Présenter un chiffre, ce n'est pas la même chose que présenter une image avec les mots d'un jeune. Ça vient toucher d'une autre manière. »

Soutenir autrement

Au-delà des images, les entrevues ont permis de préciser ce que ces jeunes entendent réellement par « soutien ». Les discussions ont révélé que cela ne se limite pas à écouter ni à réconforter. « Il existe différentes formes de soutien social : émotionnel, instrumental, informatif et rétroactif », souligne la chercheuse.

Le soutien instrumental (par exemple offrir une aide concrète comme un transport, un repas ou un appui financier) s'est révélé important, surtout de la part des parents. À l'inverse, un soutien trop envahissant, comme des rétroactions constantes, peut devenir un obstacle au développement de l'autonomie. « Le rôle de parent change. Il faut être là, sans toutefois nuire à l'autonomie. Et dire qu'on est disponible, sans aller au-devant de tous les besoins », résume-t-elle.

Quatre formes de soutien social



Soutien émotionnel : soutien parental première source d'appui pendant l'enfance
(p. ex. : réconfort, sécurité, quiétude)



Soutien instrumental : soutien financier ou pratique
(p. ex. : offrir un transport)



Soutien informatif : conseils pratiques (p. ex. : informer sur l'ouverture d'un compte bancaire)



Soutien rétroactif : retour positif
(p. ex. : féliciter pour un choix ou une décision)

COLORÉ ET SÉRIEUX

« La feuille sur le dessus est soutenue par les autres feuilles. Les deux côtés de la feuille représentent notre personnalité : l'envers de la feuille est le côté sérieux, et l'endroit est le côté plus coloré où l'on se permet d'être soi-même. »

Le soutien de notre entourage permet à notre côté coloré de ne pas laisser la critique nous affecter (les gouttes d'eau glissent sur la feuille), de s'épanouir et d'avoir confiance en soi.

Le soutien de notre entourage permet à notre côté sérieux de se dépasser, de persévérer. Il encourage notre curiosité d'apprendre et favorise notre réussite éducative. »



Crédits photo et description de la personne participante au projet

Du savoir aux pratiques

Pour la chercheuse et son équipe, documenter le phénomène ne suffit pas. Elles veulent aussi pouvoir en tirer des outils pratiques.

Plusieurs guides sont en cours de préparation afin de rendre les résultats accessibles sur le terrain. L'un s'adresse aux parents, un autre au personnel enseignant collégial et universitaire, puis un troisième aux jeunes adultes. Ils visent tous à normaliser le besoin de soutien et à mieux faire connaître les ressources déjà présentes. L'objectif est de montrer que le soutien prend différentes formes et qu'il n'est pas incompatible avec l'autonomie.

Si les guides traduisent les résultats en actions concrètes, le projet a aussi un effet plus subtil. Il contribue à changer la manière dont on perçoit les jeunes adultes. « Quand on voit toute leur force, toute leur résilience à travers leurs yeux, c'est très porteur », conclut-elle.

LES DÉTAILS...

Kristel Tardif-Grenier, professeure titulaire, Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais

Pour visiter l'exposition virtuelle :
www.toutunvillage.uqo.ca/exposition-virtuelle-photovoix/

PIANO ET SCLÉROSE EN PLAQUES

QUAND LES MAINS RETROUVENT LEUR RYTHME

Près de 75 %² des personnes vivant avec la sclérose en plaques (SP) souffrent de troubles des mains qui rendent les gestes simples du quotidien plus difficiles. Pour certaines d'entre elles, le piano est devenu un outil de réadaptation, un moyen de reconquérir leur dextérité et leur confiance en soi.

Cette idée découle de l'expérience de **Josée Asselin**, professeure de piano. Lorsqu'elle a reçu son diagnostic de SP, ses mains ont cessé de répondre. « Je n'étais plus capable de jouer, mais la musique, c'est ma vie », raconte-t-elle. Refusant d'abandonner son instrument, elle recommence à pratiquer très lentement. « Je me suis dit que je ne laisserais pas une maladie décider à ma place. » Peu à peu, ses mains reviennent. Cette expérience fait naître une idée : si la musique l'aide à récupérer, elle pourrait sans doute en faire aussi profiter d'autres personnes vivant avec la SP.

Instrument complet

Pour explorer cette piste, Josée Asselin contacte **Marika Demers**, chercheuse à l'IURDPM-CRIR et ergothérapeute. Ensemble, elles réunissent une équipe composée d'ergothérapeutes, de chercheuses, de chercheurs ainsi que de patientes et patients partenaires.

Rapidement, le piano apparaît comme un outil intéressant pour la réadaptation des mains. La SP touche souvent le haut du corps, incluant les bras et les mains, mais peu de thérapies ciblent réellement cette zone. « Les programmes existants sont la plupart du temps unilatéraux. Le piano engage les deux mains, ce qui ressemble beaucoup plus aux gestes de la vie quotidienne », explique Marika Demers. Elle insiste également sur la force du retour sonore. « On appuie sur une touche et on entend immédiatement le résultat. Le *feedback* auditif est extrêmement puissant, car il s'intègre à plusieurs systèmes : moteur, visuel, cognitif et émotionnel. »

Josée Asselin, qui a choisi de faire sa maîtrise en sciences de la réadaptation grâce à ce projet, confirme que **cette dimension sensorielle joue un rôle clé dans la motivation**. « Même quand c'est difficile, il y a ce petit plaisir d'entendre un son qui nous appartient », confie-t-elle.

Programme cocréé

Dès le début, l'équipe adopte une démarche de cocréation. Le programme ne sera pas imposé, il sera construit avec celles et ceux qui l'utiliseront. Lors des premières rencontres, un défi majeur apparaît. Plusieurs personnes n'ont aucune base musicale et ne peuvent pas lire de partitions.

L'équipe teste des codes de couleurs, des symboles, des vidéos et des combinaisons visuelles. Au fil des itérations, Josée Asselin conçoit un système hybride à mi-chemin entre la partition classique et des repères visuels simplifiés. Celui-ci offre une lecture beaucoup plus intuitive.

Johanne Higgins, chercheuse à l'IURDPM-CRIR et ergothérapeute, insiste sur le rôle central des personnes participantes. Celles-ci mentionnaient ce qu'elles appréciaient, ce qui les désorientait ou qui représentait une surcharge d'informations. « Leur voix a façonné chaque



PLUS DE CONTENU
SUR LE SITE MU360.CA



Rémi Chabot, usager-partenaire et
Josée Asselin, professeure de piano

² Johansson, S., et autres. (2007). « High Concurrent Presence of Disability in Multiple Sclerosis: Associations with Perceived Health ». *Journal of Neurology*, 254(6), 767-773. doi.org/10.1007/s00415-006-0431-5
Kister, I., et autres. (2013). « Natural History of Multiple Sclerosis Symptoms ». *International Journal of MS Care*, 15(3), 146-156. doi.org/10.7224/1537-2073.2012-053

étape. C'est vraiment un programme qu'on a fait **avec elles** », souligne la chercheuse.

L'adaptation ne passe pas uniquement par les partitions. Johanne Higgins explique que les ergothérapeutes ont expérimenté une vingtaine de stratégies, comme soutenir les avant-bras, ajuster la hauteur du clavier, masquer certaines sections pour réduire la surcharge visuelle ou adapter les exercices selon la force et l'amplitude. « C'est de la réadaptation sur mesure », précise-t-elle.

Enthousiasme inattendu

Si l'équipe espérait que le programme soit apprécié, elle n'avait pas anticipé l'enthousiasme exprimé. Lorsqu'elle a demandé aux personnes participantes combien de jours par semaine elles souhaitent pratiquer, plusieurs ont répondu vouloir le faire tous les jours. Marika Demers mentionne que cette énergie est surprenante, d'autant que la SP impose une gestion stricte de l'effort.

Selon Josée Asselin, cette motivation est effectivement parfois difficile à canaliser. « Certaines auraient joué beaucoup plus longtemps si ce n'était pas contre-indiqué. Elles me disaient que ça leur faisait tellement de bien. » À ses yeux, la différence avec les exercices traditionnellement utilisés en réadaptation est frappante. « Ouvrir ou fermer la main, ce n'est pas très motivant. Jouer un morceau, même s'il est court, c'est gratifiant », illustre-t-elle.

Les progrès sont tout aussi impressionnants. Après un essai d'une semaine, des personnes sans aucune expérience musicale ont réussi à jouer un court extrait de Beethoven. « Elles étaient tellement fières. On voyait qu'elles se surprenaient elles-mêmes », relate l'étudiante finissante.

75 %

des personnes vivant avec la sclérose en plaques (SP) souffrent de troubles des mains.



De gauche à droite : Johanne Higgins, chercheuse, Rémi Chabot, usager-partenaire, Josée Asselin, étudiante, et Marika Demers, chercheuse

L'art comme soutien

Au-delà de la motricité, l'équipe constate des effets psychologiques importants. « La réadaptation, c'est souvent une période de deuil, rappelle Marika Demers, l'art permet de sortir du concret et d'ouvrir une petite fenêtre vers autre chose. »

Selon les chercheuses, plusieurs études suggèrent les effets positifs de l'art sur la douleur, le stress et le bien-être. Pour elles, l'aspect social et émotionnel est tout aussi important que la progression motrice. « Les personnes ne viennent pas seulement faire des exercices. Elles viennent vivre quelque chose qui les valorise », renchérit Marika Demers.

Josée Asselin, qui partage leur réalité, tisse un lien tout particulier avec elles. « On se comprend. On parle de musique, mais aussi de nos symptômes, de nos défis. Ça crée une proximité très forte », explique-t-elle.

Modèle porteur

Même si le programme a été conçu pour les personnes vivant avec la SP, son potentiel pourrait s'étendre bien au-delà de cette maladie. Selon Marika Demers, il pourrait être éventuellement adapté à d'autres clientèles, comme les personnes ayant subi un AVC, des atteintes du système nerveux ou des blessures musculosquelettiques.

Pour Josée Asselin, le message dépasse les aspects cliniques. « La vie ne s'arrête pas avec une maladie, on peut continuer à s'amuser. Même quand on perd certaines capacités, il reste toujours quelque chose qui peut nous faire du bien », martèle-t-elle.

Dans ce programme, le piano est plus qu'un instrument. Il devient un pont entre l'art et la réadaptation, un espace où les mains, et souvent l'esprit, retrouvent progressivement leur rythme.

LES DÉTAILS...

Marika Demers, professeure adjointe, et **Johanne Higgins**, professeure titulaire, École de réadaptation, Université de Montréal

Projet de recherche : S'entraîner au piano pour mieux composer avec la sclérose en plaques

SOINS BUCCODENTAIRES

PARTAGER DES SAVOIRS AVEC LA BANDE DESSINÉE

Dans un de ses cours sur les approches humanistes des soins, **Christophe Bedos** invite chaque semaine ses étudiantes et étudiants à lire une bande dessinée. Avec *Paul à Québec* de Michel Rabagliati, la classe découvre l'histoire de Roland, qui souffre d'un cancer de la prostate, et réfléchit à l'impact de la maladie sur les proches et les dynamiques relationnelles. « Quand on reçoit Roland dans notre cabinet, qu'on soit médecin ou dentiste, il faut penser à tout ce qu'il vit, à l'envers du décor. Une BD sait montrer tout cela et nourrir l'empathie », soutient le chercheur.

L'utilisation de la BD ne date pas d'hier dans le parcours de Christophe Bedos. Depuis plus de 15 ans, il s'en sert à la fois dans son enseignement, dans sa pratique de recherche et pour la **vulgarisation des savoirs en santé**. « La BD est un formidable médium pour présenter des choses complexes de manière simple. Elle parvient à traduire des réalités », explique-t-il.

Pour le chercheur du Centre de recherche de Montréal sur les inégalités sociales, les discriminations et les pratiques alternatives de citoyenneté, cet art peut même être utile pour lutter contre les stéréotypes. Il croit que la BD facilite la rencontre entre des univers souvent éloignés : celui de la recherche, celui des milieux de soins et celui de la population.

L'art en résidence en santé buccodentaire

C'est à ce rapprochement que le Réseau Québécois de recherche intersectorielle en santé buccodentaire et osseuse durable (RiSBOD) s'intéresse, notamment avec le programme Art & science. La BD occupe une place importante dans les activités du réseau. Deux illustrateurs en résidence, **Daniel Ha** et **Martin PM**

(**Patenaude-Monette**), ont créé près de 150 planches qui mettent en scène les chercheuses et chercheurs ainsi que leurs travaux et laboratoires. Dirigé par Christophe Bedos et **Florina Moldovan**, le RiSBOD utilise ces œuvres pour raconter la recherche de manière expressive, décomplexée et accessible.

Imager la dentisterie sociale

Spécialisé en dentisterie sociale, Christophe Bedos a d'ailleurs travaillé avec Daniel Ha pour concevoir la BD *Au-delà des dents : la dentisterie sociale et le modèle Montréal-Toulouse*. Avec ses 22 pages ludiques et colorées, celle-ci constitue un outil très efficace pour illustrer et expliquer ce modèle conceptuel. « La dentisterie sociale, c'est une vision globale qui considère la personne au-delà de sa bouche et de ses dents. Elle s'intéresse à son cadre de vie, mais aussi à sa famille, à sa communauté, à sa société, voire à la planète », souligne-t-il. La BD devient un moyen concret de rendre cette approche plus facile à comprendre, tant pour les professionnels que pour le grand public.



La BD invite à prendre des chemins créatifs pour raconter une histoire. Dans mes travaux comme dans mes cours, j'ai de plus en plus envie d'inviter les gens à faire une promenade.



- Christophe Bedos



DENTISTERIE SOCIALE

Approche de la santé buccodentaire centrée sur la personne et sa situation, de manière globale. Au-delà des techniques de soin, elle considère aussi ses habitudes de vie, sa situation économique et son environnement pour lui offrir des services mieux adaptés.

Transformer son regard de chercheur

La création de cette BD est le fruit d'une étroite collaboration. Le chercheur a d'abord écrit le scénario, dessiné quelques planches et proposé certains enchaînements narratifs. En retour, l'artiste a apporté son humour, son regard différent, sa maîtrise de la concision et, surtout, sa force visuelle. Travailler en proximité avec cet art a changé le regard que Christophe Bedos porte sur son propre travail scientifique et sur son écriture. « La BD invite à prendre des chemins créatifs pour raconter une histoire. Dans mes travaux comme dans mes cours, j'ai de plus en plus envie d'inviter les gens à faire une promenade. Dans un rapport de recherche, on a tendance à se concentrer sur le contenu, sans prêter attention au visuel, au contexte et à la narration. Le travail autour de la BD m'encourage à y réfléchir davantage », confie-t-il.

Il observe dans son réseau qu'une conscience s'ouvre petit à petit à l'égard de cette démarche, mais que ce n'est pas gagné avec tout le monde. Les étudiantes et étudiants y sont nettement favorables, alors que certains milieux de la recherche y résistent. « La recherche représente un des moteurs de l'humanité, mais les chercheuses et chercheurs doivent mieux communiquer et mieux expliquer comment leur travail contribue au bien-être des individus », de conclure Christophe Bedos. Et la BD est, pour ce passionné, le format parfait pour y parvenir!



Christophe Bedos



Extraits de la BD *Au-delà des dents : la dentisterie sociale et le modèle Montréal-Toulouse*
Scénario : Christophe Bedos
Textes : Christophe Bedos, Nareg Apelian et Jean-Noël Vergnes
Dessins : Daniel Ha

LES DÉTAILS...

Christophe Bedos, professeur titulaire, Faculté de médecine dentaire et des sciences de la santé orale, Université McGill

L'ART, VECTEUR DE SOINS HUMANISTES

Au moment où les centres d'hébergement cherchent de nouvelles façons d'humaniser les soins, une idée s'impose : les arts et les loisirs peuvent devenir des outils cliniques. Ateliers de danse contemporaine ou de musique, réalisation de murales intergénérationnelles ou de collages, utilisation ou exposition de photos, les possibilités sont nombreuses. Les initiatives créatives, où l'intuition humaine rencontre la science, se multiplient.

Pour les équipes de recherche et d'intervention, les arts transforment la communication. Pour les proches, ils les apaisent et leur donnent l'occasion de renouer des liens. Pour les personnes âgées, ils calment parfois les symptômes les plus sévères et font parler leur corps. Mais pourquoi les arts ont-ils un tel effet?

Se (re)connecter

Chez les personnes vivant avec des troubles neurocognitifs, même majeurs, les émotions et le non verbal restent souvent préservés. « On sait maintenant, grâce à des études, que **70 % du message passe par le non verbal, c'est-à-dire l'expression du visage, la posture du corps, celle des mains, le ton de la voix**, etc. La communication, c'est bien plus que des mots et des paroles », annonce **Ana Inés Ansaldo**, chercheuse au CRIUGM. Les initiatives artistiques s'appuient justement sur cette forme de communication. Le mouvement, la musique et l'image deviennent alors des portes d'entrée pour tisser une relation, même lorsque les mots sont rares.

S'ouvrir aux arts

Depuis 2020, les initiatives artistiques se déploient dans les lieux d'hébergement, partout au Québec. Cela s'inscrit dans la récente *Politique d'hébergement et de soins et services de longue durée* qui encourage l'ouverture à la communauté.

Dans la dernière année, ce sont 200 partenariats en arts qui ont été réalisés

par l'équipe d'**Andrée Méthot**, cheffe du service des loisirs à la Direction du programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA) - Hébergement. Elle supervise la programmation des 17 centres d'hébergement du CCSMTL et coordonne une vaste équipe de plus de 100 personnes. Outre les collaborations avec de grands festivals, des résidences d'artistes ont été accueillies, puis des activités musicales, de danse, d'arts plastiques, de peinture, de percussion, d'art floral, entre autres, ont aussi été tenues.

Danser, bouger, ressentir

« Tout récemment, on a présenté un atelier de danse contemporaine. Au départ, je doutais de sa portée. Quand on pense à ce mode d'expression, on n'a pas de référence précise comme pour des danses plus classiques, mais la réaction des personnes résidentes a été éblouissante! », souligne Andrée Méthot. L'interaction se fonde sur l'envie d'imiter. En réponse à un mouvement de danse, une main se tend ou un pied bouge. Même les plus apathiques, les plus passives, réagissent aux mouvements du corps. Elles montrent une volonté de parler, de s'exprimer. Comme le souligne Ana Inés Ansaldo, « la réaction, dans ce cas-ci, découle de l'état émotionnel. »

La musique arrive à provoquer des réactions tout aussi surprenantes. Lors de l'écoute du reggae, le personnel a observé des personnes suivre le rythme à la perfection, avec le mouvement d'une jambe en harmonie avec la musique, même chez celles qui bougent très peu. Pour la chercheuse, cependant, cette réponse s'explique. « Tout d'abord, il y a l'ostinato, la mélodie qui scande ce style. Puis le mouvement entraîné par le reggae. **Le rythme est au cœur de nos vies**. Déjà, dans le ventre de notre mère, nous étions bercés par le rythme. Et celui de notre respiration, de nos pulsations cardiaques, ponctue nos vies », illustre-t-elle.

Ces expériences montrent bien que, même lorsque les mots disparaissent, la connexion passe encore par le corps et le rythme. Les arts en milieu d'hébergement ouvrent ainsi une autre façon de se relier à l'autre. Ils invitent à laisser vivre les sensations et les émotions. Et c'est sans doute là que réside leur plus grande force : redonner un espace d'expression quand la parole devient fragile.



PLUS DE CONTENU
SUR LE SITE MU360.CA

Crédit : Andrea Calderón Stephens

LES DÉTAILS...

Ana Inés Ansaldo, professeure titulaire, Faculté de médecine, École d'orthophonie et d'audiologie, Université de Montréal

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2021). *Des milieux de vie qui nous ressemblent. Politique d'hébergement et de soins et services de longue durée*.

L'ART EN RELATION D'AIDE

DÉMARCHE CRÉATIVE ET SENSIBLE

« L'art-thérapie, ce n'est pas un cours d'arts plastiques, c'est un soin », lance d'emblée **Yvan Gaudreau**, étudiant à la maîtrise en art-thérapie de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT).

C'est au CCSMTL, auprès des jeunes en difficulté, qu'il a choisi de faire son stage. S'immerger dans un centre jeunesse l'a confronté à l'ampleur de la maltraitance vécue par ces jeunes et de leurs défis, mais lui a aussi permis d'élargir ses connaissances. À ses yeux, l'art-thérapie facilite l'expression des enfants et des jeunes polytraumatisés autrement que par la parole. « Elle permet d'entrer par la porte d'à côté pour accéder à leur monde intérieur », précise-t-il.

Riche terrain d'apprentissage

Yvan Gaudreau a une grande expérience en relation d'aide, profession qu'il exerce de longue date. Son choix s'est arrêté sur le CSSMTL pour l'encadrement offert et l'occasion de travailler de concert avec des psychologues, des infirmières en santé mentale, des travailleurs sociaux, etc.

Selon **Andréa Bédard-Gascon**, codirectrice des programmes, et **Janie Pomerleau**, agente de stage à l'École d'art-thérapie de l'UQAT, le milieu de la santé est un terrain d'apprentissage extraordinaire. C'est un lieu où les stagiaires peuvent mieux comprendre la structure du système, mais aussi apprendre de la collaboration avec des personnes issues de diverses disciplines. En retour, la présence des stagiaires offre l'occasion de faire connaître l'art-thérapie et d'en faire bénéficier les personnes usagères. D'ailleurs, le réseau valorise peu à peu cette approche, car des postes commencent à émerger depuis quelques années. Au sein du CCSMTL, on compte une quinzaine de thérapeutes par l'art présents dans des CLSC, mais également dans des lieux d'hébergement pour jeunes ou pour personnes âgées.

Accéder aux émotions en douceur

L'objectif de l'art-thérapie n'est pas esthétique, mais thérapeutique : mieux se comprendre, travailler les émotions, ouvrir de nouveaux canaux d'expression. Pour **Gabriela Ngu**, qui a effectué son dernier stage de maîtrise en art-thérapie au CCSMTL, l'art apporte un précieux bagage dans sa pratique d'éducatrice en centre jeunesse. Celui-ci nourrit son rôle au quotidien. Elle est d'avis que **l'art facilite des connexions**

plus humaines, et qu'il offre un espace d'expression sécuritaire, ludique, et non confrontant. « L'art-thérapie ouvre un accès doux aux émotions et aux traumas, par le biais de symboles et de l'imagination. C'est là toute sa force », mentionne-t-elle. Les jeunes en difficulté ont grandement besoin de douceur pour poursuivre leur chemin. Mais comment cette approche parvient-elle à ouvrir l'imaginaire?

Des gribouillis à la sculpture

Une séance de thérapie par l'art, ce n'est pas un atelier créatif. Elle repose sur des objectifs, un accompagnement clinique, une structure professionnelle, et surtout, une observation fine du processus de création. Aucun talent artistique n'est requis. « Dessiner un bonhomme allumette, c'est

parfait. Ce qui compte, c'est ce qu'il veut dire pour la personne », souligne Yvan Gaudreau. De même qu'aucune habileté n'est requise pour faire un collage, l'un des modes de création préférés du stagiaire. La combinaison d'images choisies fait appel à l'inconscient et autorise à sortir du rationnel. Elle devient une sou-pape pour évacuer, comprendre et transformer une expérience difficile afin de mieux l'intégrer.

Une diversité de médiums est utilisée pour favoriser l'expérience tactile et sensorielle. Chacun aura un effet potentiellement révélateur de ce que la personne porte en elle. Comme le note Gabriela Ngu : « Un adolescent qui dessine au crayon à mine, qui efface et qui recommence, ça peut révéler des indices sur l'estime de soi et le perfectionnisme. »

Au-delà des interventions choisies, l'art-thérapie propose une autre manière d'engager la discussion. Elle favorise l'ouverture à de nouvelles solutions et la possibilité d'aborder des traumas en diminuant le risque de les réveiller, en ayant plutôt recours à l'expression symbolique. Pour le réseau, elle ouvre des espaces de réparation nécessaires, surtout pour les jeunes qui peinent à raconter leur histoire. En misant sur la créativité comme moteur de transformation, elle rappelle qu'un coup de crayon peut mener à une meilleure connaissance de soi.



VERSION LONGUE DE
CE TEXTE AU MU360.CA

PORTRAIT DE LA RELÈVE

AU RYTHME DU CHANT ET DE L'INCLUSION

Membre de l'IURDPM-CRIR, **Élodie Joyal** étudie à la maîtrise en sciences de l'orthophonie et de l'audiologie à l'Université de Montréal. Elle a reçu le prix international « Tavistock Trust for Aphasia », qui souligne son engagement auprès des personnes vivant avec l'aphasie, un trouble du langage causé par une lésion cérébrale.

Ses travaux s'insèrent dans le projet multicentrique SingWell de **Peer Zumbansen** (Université d'Ottawa), qui explore les effets du chant sur plusieurs populations, dont les personnes vivant avec une aphasie. La recherche d'Élodie Joyal s'intéresse plus précisément à l'évolution de la **cohésion de groupe au fil des séances de chant choral**. Elle fait partie de l'équipe de recherche située à Montréal, dirigée par les professeures **Carole Anglade** (Université de Montréal) et **Édith Durand** (Université du Québec à Trois-Rivières), chercheuses à l'IURDPM-CRIR.



Crédit : Martin Blanche / ACFAS

Q : Qu'est-ce qui vous passionne le plus dans les activités de recherche?

R : J'admire particulièrement la collaboration et la solidarité qui animent les activités de recherche. C'est impressionnant de constater comment l'union entre le milieu scientifique, médical et communautaire peut faire autant de changements dans la vie des gens.

Q : Quel est votre plus bel accomplissement comme chercheuse?

R : J'ai reçu le prix international « Tavistock Trust for Aphasia » et j'ai fait partie des cinq lauréats du « University Student Special Prize » de l'organisme. Je suis très fière de cette distinction!

Q : Nommez une ou un scientifique qui vous inspire, et pourquoi?

R : Lors de mon parcours, j'ai côtoyé plusieurs scientifiques inspirants, mais j'ai choisi Carole Anglade, car elle est dévouée, généreuse et empathique. Elle s'assure également que ses projets sont centrés sur les besoins, ce qui permet des changements concrets.

Q : Quelle est la plus grande avancée humaine, selon vous?

R : La plus grande avancée humaine est, selon moi, l'amélioration progressive de l'inclusion sociale. Nous prenons davantage conscience de la valeur et des droits de chaque individu, ce qui permet de construire des sociétés plus justes, accessibles et solidaires.

Q : Quelle est l'une de vos grandes passions en dehors de la recherche?

R : Je suis passionnée par la nature. J'adore surtout me retrouver en forêt. Il y a tant de choses à contempler que je ne peux pas m'empêcher de ralentir pour observer les alentours. Le temps semble se suspendre.

Q : En vous tournant vers l'avenir, quels changements concrets espérez-vous pour les personnes concernées par vos activités de recherche?

R : J'aimerais que le public soit davantage sensibilisé à l'aphasie et aux façons de communiquer avec les personnes concernées afin de réduire leur isolement. Ce sont tellement des personnes attachantes et inspirantes qui méritent plus d'attention et d'écoute.

Q : Pouvez-vous nommer une chose que l'art apporte à votre travail de chercheuse?

R : L'art m'apprend à accueillir l'imperfection. Qu'il s'agisse de création artistique ou de recherche scientifique, la perfection est souvent convoitée, mais elle est rarement atteignable. Je comprends maintenant qu'accueillir l'imperfection favorise l'exploration, la progression et la découverte.

POUR SUIVRE LA RÉFLEXION

L'Art-thérapie. Klein, J.-P. (2025, 13^e éd.). Presses Universitaires de France.

Ce livre de référence présente les fondements théoriques, les méthodes et les applications cliniques de l'art-thérapie. Klein y décrit les mécanismes psychologiques mobilisés par la création, les cadres d'intervention et les enjeux thérapeutiques contemporains. L'ouvrage offre un panorama clair et structuré de la discipline.

Abécédaire de l'Art-thérapie. La création comme processus de transformation, de l'individuel au sociétal. Klein, J.-P. (2024). Éditions Art & Thérapie, HS1, 202.

Cet ouvrage collectif propose un panorama des fondements, démarches et champs d'application de l'art-thérapie. L'auteur y explore la création comme processus transformateur, tant sur le plan individuel que collectif, et met en lumière les enjeux contemporains entourant l'art dans les pratiques de soin, de médiation et d'accompagnement.

L'art-thérapie auprès des groupes : réflexions théoriques et développements cliniques. Sous la direction de Pelletier, L. et J. Lambert. (2023). Presses de l'Université du Québec.

Cet ouvrage collectif présente diverses approches d'art-thérapie en contexte de groupe. Les auteurs y analysent les dynamiques groupales, les enjeux relationnels et les processus créatifs qui émergent dans ces dispositifs. Le livre propose des applications cliniques variées et met en lumière la richesse du travail partagé en création.

« **Interprofessional Tensions on Designing an Arts-Based Theatre Intervention in a Rehabilitation Setting** ». Finlay, S. et autres (2025). *Journal of Interprofessional Care*, 40(1), p. 184-187.

Cet article examine les tensions interprofessionnelles entourant la conception d'une intervention théâtrale en réadaptation. Les auteurs analysent les défis liés à la collaboration entre cliniciens, artistes et chercheurs, ainsi que les pistes pour optimiser la communication, clarifier les rôles et favoriser l'intégration de pratiques artistiques en santé.

« **Illumina : implantation d'un projet de recherche-action et de création participative dans le champ de la santé mentale** ». Saillant, F. (2024). *Anthropologica*, 66(2).

Cet article présente Illumina, un projet de recherche-action misant sur la création participative pour soutenir des personnes vivant avec des enjeux de santé mentale. L'auteure analyse l'impact des méthodologies collaboratives sur le pouvoir d'agir, l'expression de soi et la transformation des environnements sociaux.

Rattacher les fils de sa vie par les arts visuels, la danse, la musique et le théâtre. Sous la direction de Trudel, M. et S. Fortin. (2022). Presses de l'Université Laval.

Ce collectif explore l'apport des arts dans l'accompagnement de personnes vivant des transitions, des ruptures ou des situations de vulnérabilité. Les auteurs analysent différentes pratiques artistiques comme voies d'expression, de narration de soi et de résilience, en mettant en lumière leur rôle dans la reconstruction identitaire.

Manuel clinique de rééducation par la musique : comment la musique contribue à soigner le cerveau. Thaut, M. H. et V. Hoemberg. (2019). De Boeck Supérieur.

Cet ouvrage présente les bases scientifiques de la *Neurologic Music Therapy* (NMT). Les auteurs expliquent comment la musique peut soutenir la plasticité cérébrale, améliorer les capacités motrices, cognitives et langagières, et structurer l'intervention clinique en réadaptation. Le livre propose des applications précises et fondées empiriquement.



TROUVEZ LES LIENS VERS
CES SUGGESTIONS SUR
LE SITE MU360.CA

LES DÉTAILS...

Ces lectures ont été suggérées par **Fannie Tremblay-Racine**, bibliothécaire responsable aux Bibliothèques en déficience physique et coordonnatrice professionnelle aux Bibliothèques du CCSMTL.

AU COEUR DE LA MISSION UNIVERSITAIRE DU CCSMTL

5 DÉSIGNATIONS UNIVERSITAIRES

IUGM

Institut universitaire de gériatrie de Montréal

IUJD

Institut universitaire Jeunes en difficulté

IUD

Institut universitaire sur les dépendances

IURDPM

Institut universitaire sur la réadaptation en déficience physique de Montréal

CREMIS

Centre de recherche de Montréal sur les inégalités sociales, les discriminations et les pratiques alternatives de citoyenneté

3 CENTRES DE RECHERCHE

CRIR

Centre de recherche interdisciplinaire en réadaptation du Montréal métropolitain

CRIUGM

Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal

CReSP

Centre de recherche en santé publique

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal**

Québec 

Le MU360 est produit et distribué par la Direction de l'enseignement universitaire et de la recherche du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.
Mai 2026. www.mu360.ca

Pour commentaires : diffusion.connaissances.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca
ISSN 2561-4223 (Imprimé) ISSN 2561-4231 (En ligne)

UN REGARD COMPLET SUR LA MISSION UNIVERSITAIRE
Direction de l'enseignement universitaire et de la recherche du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

MU360 