

RAPPORT DE RECHERCHE

Les effets positifs de l'écoute de la musique *pop* chez les jeunes dépressifs et non dépressifs

Par

Mathieu Beauchemin

David Cloutier

Nicolas Payette

Charles Richard

Travail remis à

Marie-Claude Fournelle

Enseignante

Dans le cadre du cours 300-301-HY

Démarche d'intégration des acquis en Sciences humaines

Groupe 7

Cégep de Saint-Hyacinthe

7 mai 2018

SOMMAIRE

En première partie du rapport, il y a la problématique, partie importante puisqu'elle comprend le recensement des écrits et des recherches faites avant la collecte de données. Elle clarifie ce qu'est la dépression, la musique et les effets de la musique sur la dépression. La problématique contient aussi la question de rechercher ainsi que l'hypothèse. Ensuite, il y a la méthodologie. Cette partie du rapport explique la méthodologie derrière le choix des participants, comment la collecte de donnée s'est faite, ainsi que les disciplines des Sciences humaines qui touchent aussi cette recherche. Ensuite, il y a la présentation des données qui se divise en deux parties : comment les données ont été compilées, les logiciels utilisés, etc. ; et il y a le traitement des données, c'est-à-dire un résumé général des entrevues, ainsi que les réponses les plus pertinentes et intéressantes du questionnaire sous forme de graphiques. Suivant cette section, il y a l'analyse et l'interprétation des résultats, qui constitue à comparer les résultats suivant la collecte de données avec celles obtenues dans les autres recherches qui ont été abordé lors de la problématique. Il y a aussi un retour sur l'hypothèse de recherche et une autocritique de la démarche de recherche. Pour finir, il y a la conclusion, qui fait un retour global sur les données récoltées, l'hypothèse de la recherche, ainsi qu'une ouverture. Les annexes et la médiagraphie suivent

la

conclusion.

TABLE DES MATIERES

SOMMAIRE	2
TABLE DES TABLEAUX ET DES GRAPHIQUES	5
REMERCIEMENTS	8
INTRODUCTION	9
CHAPITRE 1. LA PROBLÉMATIQUE:	10
1.1 Définition et importance du problème	10
1.2 État de la question	11
1.2.1 La musique	11
1.2.2 La dépression	13
1.2.3 Les effets de la musique sur la dépression :	17
1.3 La question de recherche	21
1.4 L'hypothèse de la recherche	22
CHAPITRE 2. LA MÉTHODOLOGIE	23
2.1 Les participants	23
2.2 La méthode utilisée	23
2.3 Le déroulement de la collecte des données	24
2.4 Multidisciplinarité	24
CHAPITRE 3. LA PRÉSENTATION DES DONNÉES	25
3.1 Méthode analytique	25
3.2 Le traitement des données	26
Entrevue :	26
Questionnaire :	27
CHAPITRE 4. ANALYSE ET INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS	31
4.1 La discussion et la portée des résultats	31
4.2 Le retour sur l'hypothèse de la recherche	34
4.3 L'autocritique de la démarche de recherche	35
CONCLUSION	38
ANNEXES	39
ANNEXE 1 : Lettre de présentation et schéma d'entrevue du spécialiste	39
ANNEXE 2 : Les tableaux d'opérationnalisation	44
ANNEXE 3 : Questionnaire	45

ANNEXE 4 : Schéma d’entrevue pour un spécialiste destiné à la collecte de données	52
ANNEXE 5 : Rapport d’entrevue du spécialiste	58
ANNEXE 6 : Base de données.....	74
ANNEXE 7 : Manuel des codes.....	82
ANNEXE 8 : Résumé des entrevues effectuées auprès de jeune dépressif et non dépressif .	85
ANNEXE 9 : Planification de la recherche.....	94
ANNEXE 10 : Plan final de la problématique	96
ANNEXE 11 : Échéancier de mi-parcours	99
MÉDIAGRAPHIE :.....	100

TABLE DES TABLEAUX ET DES GRAPHIQUES

Graphique 1 Répartition des 40 participants de l'étude portant sur les effets de la musique Pop chez les jeunes dépressifs et non-dépressifs âgés de 18 à 23 ans par rapport aux nombres d'heures d'écoute par semaine, 2018.....25

Graphique 2 Répartition des 40 participants de l'étude portant sur les effets de la musique Pop chez les jeunes dépressifs et non-dépressifs âgés de 18 à 23 ans par rapport aux raison(s) de l'écoute de la musique, 2018.....26

Graphique 3 Répartition des 20 participants dépressifs de l'étude portant sur les effets de la musique Pop chez les jeunes dépressifs et non-dépressifs âgés de 18 à 23 ans par rapport à la relation entre la pression scolaire et la dépression,2018.....26

Graphique 4 Répartition des 20 participants non-dépressifs de l'étude portant sur les effets de la musique Pop chez les jeunes dépressifs et non-dépressifs âgés de 18 à 23 ans par rapport aux différents effets de la musique *Pop* et de la musique sur le comportement.....27

Graphique 5 Répartition des 20 participants de l'étude portant sur les effets de la musique Pop chez les jeunes dépressifs et non-dépressifs âgés de 18 à 23 ans par rapport aux participants qui considèrent la musique comme un moyen pour soulager les symptômes de la dépression.....27

Graphique 6 Répartition des 40 participants dépressifs et non dépressifs de l'étude portant sur les effets de la musique Pop chez les jeunes dépressifs et non-dépressifs âgés de 18 à 23 ans par rapport à l'écoute de la musique *Pop*.....28

Graphique 2 Répartition des 40 participants de l'étude portant sur les effets de la musique Pop chez les jeunes dépressifs et non-dépressifs âgés de 18 à 23 ans par rapport aux raison(s) de l'écoute de la musique, 2018.....29

Graphique 4 Répartition des 20 participants non-dépressifs de l'étude portant sur les effets de la musique Pop chez les jeunes dépressifs et non-dépressifs âgés de 18 à 23 ans par rapport aux différents effets de la musique *Pop* et de la musique sur le comportement.....30

Graphique 5 Répartition des 20 participants de l'étude portant sur les effets de la musique Pop chez les jeunes dépressifs et non-dépressifs âgés de 18 à 23 ans par rapport aux participants qui considèrent la musique comme un moyen pour soulager les symptômes de la dépression.....31

*« La musique chasse la haine chez ceux
qui sont sans amour. Elle donne la paix
à ceux qui sont sans repos, elle console
ceux qui pleurent. »*

- *Pablo Casals*

REMERCIEMENTS

Nous remercions toutes les personnes qui nous ont aidés durant cette recherche. Nous remercions monsieur Rémi Côté, le psychologue que nous avons consulté pour approfondir nos connaissances sur le sujet de la dépression et des effets de la musique sur la dépression. Son aide nous a été très utile et beaucoup appréciées. Nous remercions chaleureusement les 81 répondants au questionnaire, leur temps qu'ils nous ont donné a été très important pour notre collecte de donnée et la bonne poursuite de notre recherche. Leurs résultats nous auront permis de mieux comprendre le phénomène des effets positifs de la musique sur la dépression chez les jeunes étudiants du Cégep de Saint-Hyacinthe âgé de 18 à 23 ans. Nous remercions chaleureusement les 8 participants que nous avons passés en entrevue. Nous les remercions pour le temps qu'ils nous ont consacré, malgré le fait que la fin de session approchait et que chacun était très occupé par sa charge d'étude. Nous remercions chaleureusement notre enseignante Émilie Meloche-Turcot, pour son support sans relâche, pour ses conseils très pertinents, pour son professionnalisme et pour sa disponibilité pour ses étudiants. Nous remercions également notre professeure Marie-Claude Fournelle qui a dû prendre la relève des groupes d'Émilie Meloche qui n'a pas pu finir la session avec nous. Nous remercions Marie-Claude Fournelle pour son professionnalisme, son sens de l'organisation dans une situation urgente et sa compréhension des particularités de chaque projet de chaque équipe dans les classes. Nous remercions chaleureusement l'entourage des chercheurs pour le support qu'ils nous ont donnés, l'aide qu'ils ont pu apporter. Nous remercions les quatre chercheurs pour le travail effectué, la qualité de leur recherche, leur temps qu'ils ont dû consacrer à la recherche, à la collecte de données, à l'interprétation des résultats et à la rédaction de ce rapport de recherche. Nous remercions également le Cégep de Saint-Hyacinthe pour les outils qui ont été mis à notre disposition pour réaliser cette recherche. Nous remercions chaleureusement tous les autres personnes qui nous ont aidés et qui n'ont pas été mentionnés.

INTRODUCTION

Une étude menée par Statistique Canada en 2012 portant sur la santé mentale, montre que, parmi les troubles mesurés, l'épisode dépressif fût le trouble le plus reporté par les répondants (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2015). Plus précisément, 12 % des Québécois âgés de 15 ans et plus ont dit avoir vécu un épisode dépressif au cours de leur vie (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2015). Les femmes, à 15 %, seront plus touchées que les hommes qui sont à 9 % (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2015). La dépression est donc un trouble important chez les Québécois, mais il existe peu d'étude, et donc peu de statistiques sur la dépression chez les jeunes Québécois, ce qui est surprenant sachant que les jeunes sont exposés à de nombreux facteurs de stress, par exemple la pression face à la réussite scolaire, devoir travailler durant leur étude scolaire, avoir une vie sociale, etc. Sachant que ces jeunes ont un grand intérêt pour l'écoute de la musique, que celle-ci est aujourd'hui facilement accessible et que certains passent une grande partie de leur temps à en écouter, est-ce que l'écoute de cette musique peut avoir un effet sur la dépression des jeunes? Plus précisément, quels sont les effets positifs de l'écoute de la musique *Pop* sur les jeunes dépressifs et non dépressifs? Cette recherche s'intéresse donc à répondre à cette question chez une population bien précise, soit les cégépiens et cégépiennes du cégep de Saint-Hyacinthe, tous âgés entre 18 et 23 ans. Le rapport de recherche se divise en cinq grandes parties : le premier chapitre est la problématique et la correction de celle-ci, soit la définition et l'importance du problème, l'état de la question, la question de recherche et l'hypothèse de la recherche; le deuxième chapitre est la méthodologie, soit la description de notre population, la méthode de collecte de données, le déroulement de la collecte de données et la multidisciplinarité; le troisième chapitre est la présentation des données, soit la méthode analytique et le traitement des données; le quatrième chapitre est l'analyse et l'interprétation des résultats, soit la discussion et la portée des résultats, le retour sur l'hypothèse de recherche et l'autocritique de la démarche de recherche; et la dernière partie du rapport de recherche est la conclusion. Il est à noter que la musique *Pop* est le style choisi en raison de sa faisabilité de la recherche.

CHAPITRE 1. LA PROBLÉMATIQUE:

1.1 Définition et importance du problème

Un Canadien sur cinq sera, au courant de sa vie, atteint d'un trouble mental, incluant la dépression (INSTITUT DE RECHERCHE EN SANTÉ DU CANADA 2014). En 2020, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) prévoit que la dépression sera classée au deuxième rang pour les causes d'invalidité dans le monde pour les personnes âgées entre 15 à 44 ans (CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE L'EST-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL 2018). La dépression se définit de la manière suivante : par une baisse de l'humeur, des intérêts et de passions qui affectent la motivation, elle réduit la production de la sérotonine dans le cerveau, soit l'hormone qui régule les humeurs, ce qui ralentit les psychomoteurs, c'est-à-dire la mémoire, les souvenirs et la concentration (CÔTÉ 2018). Selon le DSM-5, ouvrage de référence fait par l'*American Psychiatric Association* en 2015, une personne doit avoir cinq des sept symptômes présentés par cet ouvrage, durant deux semaines, pour être considérés comme en dépression. Cette recherche s'intéresse à la relation entre la dépression chez un individu et l'écoute de la musique de celui-ci. Plus précisément, les effets positifs de l'écoute de la musique. Il est donc primordial de définir le concept de musique. Cette recherche ne couvre pas les effets négatifs de l'écoute de la musique pop chez les jeunes dépressifs et non dépressifs en raison de la faisabilité, c'est-à-dire cela deviendrait trop large et le manque de temps et de ressources mèneraient à une mauvaise qualité de la recherche.

Le Petit Larousse (2018) définit la musique comme étant : « l'art qui permet à l'homme de s'exprimer par l'intermédiaire des sons. C'est une science des sons considérés sous le rapport de la mélodie et du rythme » (LE PETIT LAROUSSE 2018). Pour cette recherche, la musique Pop sera celle évaluée dans notre population, par sa récence et par sa popularité au sein des jeunes âgés entre 18 à 23 ans.

Il est pertinent de s'intéresser au problème de dépression des jeunes de 18 à 23 ans, par le manque d'écrit sur cette population. La recherche s'intéresse aux effets positifs de l'écoute de la musique chez un jeune dépressif et chez un jeune non dépressif, par le fait qu'il y a peu de recherche faite sur ce thème. Toutefois, le recensement des écrits aborde quelques points sur les effets négatifs de l'écoute de la musique. Le problème de dépression chez cette catégorie d'âge est quelque chose de plus en plus observable dans notre entourage au Québec, et c'est pourquoi cette recherche s'y intéresse. Cette recherche s'attardera plus précisément sur les jeunes cégépiens, fréquentant le cégep de Saint-Hyacinthe, âgé entre 18 à 23 ans. Cette recherche s'intéresse aussi aux causes de dépressions chez les jeunes cégépiens : sont-elles dues à la pression de réussite au cégep, au stress lié aux études, au stress relié à la performance dans un sport, ou encore même dû aux ruptures amoureuses? La recherche vient aussi augmenter les connaissances sur les effets positifs de l'écoute de la musique Pop chez une personne

dépressive ou non dépressive, permet-elle de prévenir la dépression chez quelqu'un à risque d'être dépressif et l'écoute de la musique Pop est-il un moyen de guérison pour la dépression?

La visée de cette recherche est explicative. En effet, le but de la recherche est de comprendre la relation entre l'écoute de la musique Pop et la dépression chez ces jeunes. La recherche a pour but de savoir si le fait d'écouter de la musique Pop a un effet positif sur une personne dépressive et chez une personne non dépressive. Cette recherche est liée à deux disciplines des Sciences humaines, soit la psychologie et la sociologie.

Nous en venons à nous poser la question suivante : quels sont les effets positifs de l'écoute de la musique Pop sur les jeunes cégépiens, âgés de 18 à 23 ans, dépressifs et non dépressifs, du Cégep de Saint-Hyacinthe en 2018?

1.2 État de la question

1.2.1 La musique

La musique est profondément ancrée dans la nature humaine (MIRANDA 2007). Elle est présente dans toutes les cultures ainsi que notre vie quotidienne, elle va nous accompagner tout au long de notre vie (MIRANDA 2007). La grande place qu'occupe la musique dans nos vies va être l'une des principales motivations des chercheurs pour approfondir leur connaissance de la musique dans le domaine de la psychologie (MIRANDA 2007). Les premières références du terme « musique » dans la base de données PsycInfo remontent aux années 1875 (MIRANDA 2007). Cependant peu d'écrits font de recherche sur les aspects psychologiques, ce qui est plutôt étonnant en tenant compte de l'importance ainsi que la place que la musique occupe (MIRANDA 2007). C'est seulement à partir du 21^e siècle que le nombre d'études de qualité augmente et que le sujet de la musique dans le domaine de la psychologie revient d'actualité (MIRANDA 2007). Les divers domaines d'actualités sont l'évaluation des aptitudes musicales, l'éducation musicale, la créativité et la performance musicale, l'appréciation esthétique de la musique et les thérapies musicales ou l'usage thérapeutique de la musique (MIRANDA 2007). Il existe plusieurs usages à celle-ci, on peut l'écouter, on peut en jouer et la composer (MIRANDA 2007).

Les deux fonctions principales de la musique sont, premièrement, de produire un sentiment de plaisir chez la personne qui l'écoute et de créer un sentiment de dissociation de la réalité (DELIÈGE 2010). Il y a une identification grâce à la musique, que ce soit au niveau sociable ou au niveau de la musique elle-même (BÉDARD GUILIONE 2016).

La musique joue un rôle central dans le processus d'identification sociale et personnelle, car elle opère à deux niveaux. Le premier niveau est celui de l'individu et du plaisir de l'écoute. En effet, bien que la musique soit presque omniprésente dans notre univers social, l'écoute musicale relève avant tout du plaisir ressenti par l'individu lorsqu'il est en contact avec l'objet musical (HENNION 2007, 228). Ce plaisir peut être causé par différents facteurs qui peuvent être plus ou moins importants. Un facteur primordial est celui du lien affectif que l'individu crée avec la musique. En effet, lors de l'écoute, l'individu tend à associer la musique à certaines émotions, états d'esprit et souvenirs qui donnent un poids sémantique très important à l'œuvre en question (TURINO 2008, 9) (BÉDARD GUILIONE 2016, 7).

Par exemple, dans certains quartiers montréalais, le hip-hop permet aux immigrants de s'identifier à cette musique et de s'intégrer au quartier où ils vivent (LEBLANC 2007).

L'accès à la musique comme nous la connaissons aujourd'hui n'a pas toujours été de la sorte. L'évolution de la musique permet à de plus en plus de gens d'avoir accès facilement à la musique; au départ c'était des concerts, suivis par des inventions qui vont permettre d'écouter de la musique sans musicien, par exemple, le phonographe en 1877, suivi du gramophone et ensuite sont venus les disques à vinyle vers les années 1900 qui ont révolutionné la musique (UNIVERSITÉ PARIS-EST MARNE-LA-VALLÉE 2016). Les gens peuvent désormais écouter de la musique enregistrer chez eux (UNIVERSITÉ PARIS-EST MARNE-LA-VALLÉE 2016). L'invention des cassettes audio en 1970 permet maintenant aux usagers d'avoir plus accès à la musique, que ce soit dans la voiture ou sur eux-mêmes avec le walkman (UNIVERSITÉ PARIS-EST MARNE-LA-VALLÉE 2016). L'invention du walkman a permis au hip-hop de se faire connaître et de gagner en popularité (UNIVERSITÉ PARIS-EST MARNE-LA-VALLÉE 2016). Il y a ensuite l'apparition du CD vers les années 90 qui permet facilement de copier la musique, qui permet la diffusion rapide de musique de plusieurs groupes (UNIVERSITÉ PARIS-EST MARNE-LA-VALLÉE 2016). Un peu plus tard, dans le début des années 2000, il y a l'invention des lecteurs numériques qui facilitent le téléchargement sur internet (UNIVERSITÉ PARIS-EST MARNE-LA-VALLÉE 2016).

La musique peut être aussi utilisée à des fins thérapeutiques grâce à la musicothérapie. La musicothérapie est une approche sensorielle sonore, qui va préconiser la place de la musique dans les séances (MAJERES 1999). Il y a cinq critères pour qualifier une activité, qui comporte de la musique, comme étant de la musicothérapie (MAJERES 1999). Le premier critère est qu'il faut qu'elle soit prescrite par des personnes de l'équipe thérapeutique du patient (MAJERES 1999). Le deuxième critère est qu'il faut que la musique soit un outil d'intervention primordiale dans les séances pour construire une relation de confiance et améliorer la santé physique et mentale

du patient (MAJERES 1999). Le troisième critère est que la musique doit être administrée par des musicothérapeutes formés (MAJERES 1999). Le quatrième critère est que ce type de traitement vise toute la population (MAJERES 1999). Le cinquième et dernier critère est que la musique est utilisée à des fins thérapeutiques et qu'elles visent l'amélioration du bon fonctionnement du corps humain (MAJERES 1999). Cette source, malgré le fait qu'elle n'est pas récente, est utilisée car, premièrement elle est pertinente, mais aussi car c'est le seul document qui donne une bonne définition de ce que c'est la musicothérapie. Il n'existe aucune source plus récente qui porte sur la musicothérapie.

Finalement, la Canadian Association for Music Therapy (1994) définit la musicothérapie comme l'usage habile de la musique et d'éléments de la musique, par un musicothérapeute accrédité, pour favoriser, maintenir et restaurer la santé mentale, physique, émotionnelle et spirituelle. Les qualités non verbales, créatives, structurelles et émotionnelles de la musique sont utilisées dans la relation thérapeutique afin de faciliter le contact, l'interaction, la prise de conscience de soi-même, l'apprentissage, l'expression, la communication et le développement personnel (MAJERES 1999).

En revanche, selon Côté (2018), le traitement de la dépression d'une personne est possible grâce à la musique, toutefois, ce traitement est contextuel aux traumatismes de la personne, à ses goûts et à ses origines.

La musicothérapie permet aussi d'exprimer un langage non verbal et ainsi donner une seconde possibilité à la personne qui a des difficultés à s'exprimer ou qu'ils ne savent pas comment décrire leur émotion (CENTURY 2010). La musique permet aussi de communiquer et de partager des choses qui sont des fois trop douloureuses ou trop honteuses à dire, elle de contourner ou de franchir plus rapidement les mécanismes de défense des patients (CENTURY 2010). Elle permet aussi de comprendre et de réaliser la cause des situations problématiques (CENTURY 2010). Nous allons maintenant nous attaquer au phénomène qu'est la dépression.

1.2.2 La dépression

Les débuts où des documents ont été retrouvés sur des tentatives d'explication de la dépression datent de l'ancienne Égypte, c'est-à-dire 1500 av. J.-C (CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE L'EST-DE-L'ÎLE-DE- MONTRÉAL 2018). Les médecins de cette époque décrivaient seulement comment les patients se sentaient sans savoir réellement quoi faire pour les soigner (CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE L'EST-DE-L'ÎLE-DE- MONTRÉAL 2018). Plus tard, à l'époque grecque en -

400 av. J.-C., les documents retrouvés d'Hippocrate identifiaient les symptômes de la dépression (CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE L'EST-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL 2018). Il tentait de l'expliquer par le déséquilibre des humeurs, c'est-à-dire par le sang, le flegme, la bile jaune et la bile noire (CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE L'EST-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL 2018). Lorsqu'il y avait équilibre entre ces quatre éléments, les personnes étaient considérées comme en santé (CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE L'EST-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL 2018). La bile noire, ou appelée la mélancolie, serait en fait les symptômes et l'état d'une personne dépressive (CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE L'EST-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL 2018). En 1621, Richard Burton publie son livre *L'anatomie de la mélancolie* qui explique ce problème de santé mentale (CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE L'EST-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL 2018).

Lors d'une entrevue réalisée avec un psychologue spécialisé dans les troubles anxieux, nous lui avons demandé une courte définition de la dépression. Cette définition est reprise plus haut lors de la définition générale du concept de dépression. Selon son expérience, la dépression se définit par une baisse de l'humeur, des intérêts et de passions qui affectent la motivation, elle réduit la production de la sérotonine dans le cerveau, soit l'hormone qui régule les humeurs, ce qui ralentit les psychomoteurs, c'est-à-dire la mémoire, les souvenirs et la concentration (CÔTÉ 2018). Biologiquement, la dépression est un dérèglement du système nerveux sympathique et para sympathique (CÔTÉ 2018). Selon Rémi Côté (2018), la théorie la mieux adaptée pour traiter la dépression est la théorie cognitive comportementale (TCC). Ce qui nous donne envie de savoir si la musique pourrait être une meilleure méthode de guérison que la théorie cognitive comportementale. Pour préciser encore plus cette définition, nous y rajoutons les symptômes nécessaires à une dépression. Les symptômes du trouble dépressif caractérisé doivent être toujours présents, à l'exception de la perte ou gain de poids et des idées suicidaires, pour qu'une personne soit diagnostiquée avec ce trouble (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION 2015). Les symptômes comprennent : l'humeur dépressive, une diminution du plaisir à faire les activités du quotidien, l'insomnie, un gain ou une perte de poids important, la fatigue ou une perte d'énergie à tous les jours et bien d'autres (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION 2015). Au moins cinq symptômes doivent être présents, et ce pendant au moins 2 semaines, et doivent marquer un changement important dans la vie de la personne pour être considérés comme dépressifs (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION 2015). Les symptômes doivent être aussi accompagnés par, soit une détresse clinique, soit un changement significatif au niveau social ou professionnel (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION 2015). On parle ici d'isolement social ou d'être inapte à travailler (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION 2015). Il est à noter que, chez l'adolescent, l'humeur irritable peut remplacer le sentiment de tristesse dans le diagnostic du trouble (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION 2015). Selon Rémi Côté (2018), les effets de la dépression sur l'entourage de la personne se terminent souvent négativement puisqu'une personne dépressive est très dure sur le moral et l'énergie surtout à long terme sur les amis, la famille, la relation amoureuse et les collègues de travail. Il souligne que les jeunes dépressifs n'avaient pas tendance à s'isoler dans la musique, car ils perdent toutes notions de plaisirs et parfois cela fait penser à l'origine de leur dépression, c'est contextuel selon chaque individu (CÔTÉ 2018). Toutefois nous voulons quand

même comprendre la relation de l'écoute de la musique chez une personne dépressive ou chez une personne non dépressive. Par exemple : le temps d'écoute : est-ce que le temps d'écoute va changer de son habitude, aurait-il tendance à plus en écouter ou à moins en écouter, est-ce que le type de musique va changer, à quel moment de sa journée la personne va-t-elle en écouter : dans les moments les plus joyeux de sa journée ou dans les moments les plus tristes de sa journée? Il est important de noter que seule la dépression caractérisée sera évaluée pour notre recherche, sachant qu'il existe d'autres types de dépressions.

Il est important de définir ce qu'est une bonne santé mentale, afin de pouvoir comparer une personne en bonne santé mentale à une autre qui ne l'est pas, mais aussi de comprendre ce qu'est une bonne santé mentale. Dans la mémoire de maîtrise d'Émilie Dionne, elle explique les caractéristiques d'une bonne santé mentale, mais selon les opinions variées et le vécu d'hommes et de femmes interviewés. Les réponses des participants durant leurs entrevues étaient très opposées, ce qui démontre la grande subjectivité qu'apporte l'idée globale de ce qu'est la bonne santé mentale (DIONNE 2010). Plusieurs participants comparent la bonne santé mentale avec le fait de se contenter avec peu, par exemple en appréciant les choses banales et routinières de la vie (DIONNE 2010). D'autres insinuent qu'être bien psychologiquement c'est simplement le fait d'avoir de bonnes intentions dans la vie, en adoptant des pensées et une attitude positive (DIONNE 2010). Il est aussi mentionné qu'avoir un juste équilibre en ce qui est bien et ce qui est mal, d'avoir une bonne santé physique, de posséder un bon cercle d'amis et être bien entourés constituent une bonne base pour avoir une santé psychologique adéquate (DIONNE 2010). Un des participants, Mathieu, explique qu'il considère la bonne santé mentale comme quelque chose d'inné (DIONNE 2010). Il dit qu'on naît pour s'épanouir dans la vie (DIONNE 2010). L'hérédité, l'environnement social et les moyens dont quelqu'un dispose dicteraient, en quelque sorte, la base d'une bonne santé mentale chez d'autres (DIONNE 2010). Une autre participante, Sophie, évoque un aspect plutôt nouveau de la bonne santé mentale en expliquant qu'elle se construit et qu'elle permet à un individu d'affronter et de passer par-dessus des événements, sans y rester accroché (DIONNE 2010). L'une de faille de cette recherche est que nous n'avons pas accès à l'opinion d'un professionnel. Aussi, la définition de la bonne santé mentale est subjective selon chaque personne, et donc varie, nous n'avons donc pas une définition précise de la bonne santé mentale. Une autre faille de cette recherche est l'âge des répondants : les participants ont tous plus de 45 ans. La définition d'une bonne santé mentale donnée par les participants de la recherche peut-être en contradiction, ou même ne pas s'appliquer à notre population, soit les jeunes âgés entre 18 à 23 ans.

Il est important de consulter un professionnel de la santé pour avoir une bonne santé mentale. Il est donc normal d'observer des statistiques sur la consultation de professionnel chez les jeunes Québécois pour y augmenter les connaissances sur le sujet. Un article de l'Institut de la statistique du Québec fait un compte rendu des consultations des professionnels chez les jeunes de 15 à 29 ans en rapport avec leur santé mentale, ainsi que les facteurs qui les poussent à consulter (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2017). Les données sont comparées avec celles présent pour les mêmes raisons, mais chez les personnes âgées entre 30 et 64 ans

(INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2017). 36,6 % des jeunes ayant un niveau élevé de détresse psychologique consultent une ressource professionnelle contre 63,4% qui n'en consultent aucune (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2017). Dans cette même catégorie, 48,3% ont recours à une ressource informelle contre 51,7% qui ne le font pas (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2017). Pour les jeunes atteints d'un trouble mental, tel que la dépression, la bipolarité et le trouble d'anxiété généralisé, 57,9% consultent un professionnel et 42,1% n'en consultent pas (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2017). Pour une ressource informelle, 64,1% de cette même catégorie en consulte une, alors que 35,9% ne le font pas (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2017). Les statistiques démontrent que 16% de la population québécoise consulte des ressources informelles pour leur propre santé mentale, et que 21% de cette proportion sont les 15-29 ans et 13% sont les personnes de 30 à 64 ans (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2017). L'étude montre aussi que les médecins de famille et les psychologues sont les ressources professionnelles les plus consultées pour les problèmes liés à la santé mentale (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2017). 53,8% de la population consulte un médecin de famille, 44,5% sont les 15-29 ans et 58,3% sont les 30-64 ans (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2017). Au total, 45,1% consultent un psychologue, soit 46,6% pour les 15-29 ans contre 44,3% pour les 30-64 ans (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2017). Le problème de ces statistiques est la tranche d'âge. Elle inclut une catégorie plus basse de la nôtre, soit celle de 15 à 17 ans, et une catégorie trop vieille, soit de 24 à 29 ans. Nous n'avons donc pas une précision en ce qui concerne notre population à l'étude, soit les jeunes âgés entre 18 à 23 ans. C'est qui nous pousse à rechercher davantage sur notre population.

Maintenant que nous connaissons les causes de la consultation chez les jeunes, il est intéressant de savoir combien de jeunes sont en détresse psychologique ou ont déjà eu un trouble mental durant une période de leur vie. D'autres statistiques trouvées dans *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire* fait par l'Institut de la statistique du Québec (2013) montre que 28% des filles et 14% des garçons ont rapporté avoir une détresse psychologique, et ce, d'un niveau élevé (MD. ROUSSEAU 2014). Il est aussi démontré que 15% des filles et 9% des garçons sont atteints par des symptômes d'anxiété, de dépression ou de troubles alimentaires (MD. ROUSSEAU 2014). L'étude montre aussi que les comportements agressifs sont fréquents chez les jeunes, soit de 38%, et que ce comportement est présent à 25% dans une relation amoureuse (MD. ROUSSEAU 2014). Cette enquête établit un lien important entre ces problèmes et le décrochage scolaire (MD. ROUSSEAU 2014). L'une des failles de cette recherche est la non-identification de la catégorie d'âge des jeunes garçons et des jeunes filles, ce qui nous pousse à rechercher sur les jeunes âgés entre 18 à 23 ans.

Pour compléter l'étude précédente, en voici une autre sur une population plus jeune. L'article scientifique suivant est un compte rendu de recherches faites sur les jeunes âgés entre six et 17 ans et sur leurs troubles d'anxiété et de dépression, au Québec (PICHÉ 2017). Le but de ces recherches est d'identifier les troubles d'anxiété et de dépression chez cette population afin d'élargir les connaissances de ces troubles mentaux chez les jeunes Québécois (PICHÉ 2017). Les

résultats de l'article montrent que 0,7 à 11,3% des enfants et des adolescents ont au minimum un trouble dépressif, et que c'est chez les filles que le trouble est le plus présent, et ce peu importe la catégorie d'âge (PICHÉ 2017). L'étude montre que la présence du trouble dépressif chez l'adolescent est liée à la présence de ce même trouble chez l'un ou chez les deux parents (PICHÉ 2017). Le trouble dépressif chez l'adolescent est aussi lié avec les comportements punitifs des parents ou le faible comportement de soins de ceux-ci envers leur enfant (PICHÉ 2017). D'autres événements sont aussi en lien avec le trouble dépressif chez l'adolescent, par exemple son statut dans la hiérarchie familiale, le fait de rapporter à la maison un conflit avec un professeur et l'environnement scolaire (PICHÉ 2017). Ce dernier inclut le nombre d'amis, les relations avec les autres élèves ainsi que la sécurité à l'école (PICHÉ 2017). La faille majeure de cet article est, bien évidemment, la population à la recherche, qui est en dessous de la nôtre. De plus, il n'y a pas de statistiques concrètes sur les filles, on montre juste le fait que les filles sont plus touchées par les troubles, mais on ne sait pas à combien de pour cent.

Une publication gouvernementale s'intéresse à l'évolution des troubles mentaux dans le temps, soit entre 2002 et 2012. La publication a pour but de démontrer une différence statistique des troubles mentaux chez la population québécoise entre 2002 et 2012 (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2015). L'étude mesure l'épisode dépressif comme ceci : durant les deux semaines précédentes, il faut qu'il y ait eu une présence du sentiment de tristesse ou une perte d'intérêt dans les activités du quotidien (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2015). De plus, il faut avoir un changement significatif au niveau du sommeil et de l'appétit, ainsi que de la difficulté à se concentrer (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2015). Il faut être aussi pris d'un sentiment de désespoir ou même encore avoir des idées suicidaires (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2015). Tous ces symptômes doivent avoir amené une difficulté à vivre ou même une perte d'intérêt pour la vie pour qu'une personne soit reconnue comme étant dépressive (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2015). L'étude révèle que 12,7% des jeunes âgés entre 15 et 24 ans ont vécu au moins un épisode dépressif dans leur vie, en 2012, comparativement à 12,6% en 2002 (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2015). Il est aussi révélé que 8,2% des jeunes âgés de 15 à 24 ans ont vécu un épisode dépressif dans l'année qui précède l'enquête en 2012, une augmentation face aux statistiques de 2002 qui était de 7,3% (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2015). Une faille de cette recherche est son actualité, car elles font avec des statistiques datant de 2002 et de 2012, même si elle a été faite en 2015. De plus, la population de cette recherche commence à 15 ans, soit 3 ans plus tôt que notre population de recherche.

1.2.3 Les effets de la musique sur la dépression :

La musique réduirait le stress et la raison serait que lorsqu'on écoute de la musique cela stimulerait la même région du cerveau que celle qui s'occupe du système de stress, mais ce n'est pour l'instant qu'une hypothèse (GERMAIN 2017). Il y a d'autres avantages que la musique peut apporter comme le fait de socialiser et de communiquer avec d'autres personnes, elle a

même des impacts sur notre mémoire, notre attention et notre motricité (GERMAIN 2017). Elle peut aussi améliorer notre qualité de vie (GERMAIN 2017). La pratique du chant choral au bout d'un an a eu comme conséquences de réduire les chutes des personnes de 65 ans ainsi qu'une diminution de l'usage de médicaments pour eux : « Enfin, on peut penser que la musique stimule l'optimisme » (GERMAIN 2017). Les troubles mentaux ne sont pas toujours constants dans le temps sur leurs effets sur la personne. Les symptômes également ne seront pas toujours constants, à certains moments ils seront plus forts à d'autres moments ils le seront moins. C'est pourquoi cette publication gouvernementale s'est intéressée à l'évolution des troubles mentaux dans le temps, soit entre 2002 et 2012. La publication a pour but de démontrer une différence statistique des troubles mentaux chez la population québécoise entre 2002 et 2012 (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2015). L'étude mesure l'épisode dépressif comme ceci : durant les deux semaines précédentes, il faut qu'il y ait eu une présence du sentiment de tristesse ou une perte d'intérêt dans les activités du quotidien (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2015). De plus, il faut avoir un changement significatif au niveau du sommeil et de l'appétit, ainsi que de la difficulté à se concentrer (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2015). Il faut être aussi pris d'un sentiment de désespoir ou même encore avoir des idées suicidaires (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2015). Tous ces symptômes doivent avoir amené une difficulté à vivre ou même une perte d'intérêt pour la vie pour qu'une personne soit reconnue comme étant dépressive (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2015). L'étude révèle que 12,7% des jeunes âgés entre 15 et 24 ans ont vécu au moins un épisode dépressif dans leur vie, en 2012, comparativement à 12,6% en 2002 (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2015). Il est aussi révélé que 8,2% des jeunes âgés de 15 à 24 ans ont vécu un épisode dépressif dans l'année qui précède l'enquête en 2012, une augmentation face aux statistiques de 2002 qui était de 7,3% (INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC 2015). Une faille de cette recherche est son actualité, car elle font avec des statistiques datant de 2002 et de 2012, même si elle a été faite en 2015. De plus, la population de cette recherche commence à 15 ans, soit 3 ans plus tôt que notre population de recherche.

La musique est définie par cinq termes en psychologie : l'éveil physiologique, l'expression motrice, le sentiment subjectif, la préparation comportementale et les processus cognitifs (CARDELLA-RINFET 2016). L'auteur affirme que les émotions ressenties par la musique peuvent atteindre un degré d'intensité rarement senti dans la vie quotidienne tout autant pour ceux qui en écoute que pour ceux qui en créer, et cela explique pourquoi on y accorde une telle importance dans le développement de soi (CARDELLA-RINFET 2016).

Plusieurs effets psychologiques, psychobiologiques et physiques peuvent être observés lors de l'écoute de la musique. Ces effets qu'Alex Doman, un conférencier international, à la tête d'une compagnie qui se spécialise le domaine de la thérapie musicale, c'est intéressé à. L'écoute de la musique influence nos comportements psychologiques, physiques, notre humeur et notre santé mentale (DOMAN 2012). Avec de nouvelles technologies, des chercheurs ont récemment

étudié le cerveau des adultes qui écoutaient de la musique, ils ont réussi à prouver que la musique agit positivement sur notre cerveau, elle joue sur le développement du cerveau lorsqu'on est jeune et aussi même rendu à l'âge adulte (DOMAN 2012). Il explique aussi que dépendant de l'activité que l'on fait, certains styles de musique sont mieux adaptés (DOMAN 2012). Par exemple, pour l'activité physique, des chansons avec un rythme plus rapide permettent d'avoir une meilleure endurance et de se concentrer sur le moment d'activité physique afin de mieux performer, alors que pour faire des travaux scolaires de la musique sans paroles aident la concentration des étudiants (DOMAN 2012). L'écoute de musique que l'on aime active l'hormone de la dopamine, celle du plaisir, elle procure un bien-être chez l'utilisateur et aussi, il peut y avoir sécrétion d'endorphines, elle permet d'agir sur la douleur (DOMAN 2012). L'écoute de la musique aurait comme effet de contrôler divers problèmes de santé mentales comme l'anxiété, la dépression ou bien des problèmes de consommations comme l'alcool et la drogue (DOMAN 2012). La musique agit sur les quatre sphères importantes de la vie c'est-à-dire la sphère physique, mentale, spirituelle et affective (DOMAN 2012). Pour certains la musique est un moyen de refuge, les jeunes adultes en particulier qui ont des comportements dépressifs, violents ou qui ont des tendances suicidaires écouterait des styles de musique comme le grunge, le heavy métal et le emo pour se défouler (DOMAN 2012). Les failles de cette recherche vis-à-vis de notre recherche sont le fait qu'il aurait été préférable que cette recherche soit faite sur notre tranche d'âge pour justement observer les impacts de la musique sur un cerveau en développement, certes ce sont des adultes qui ont été étudiés dans l'étude de Doman, mais leur âge est inconnu, donc il peut s'agir d'adulte de tous les âges, alors que la population de cette recherche est les jeunes adultes de 18 à 23 ans. Souvent le mécanisme de défense qui est de se défouler dans la musique a seulement des biens faits temporaires parce que pour les personnes en général qui écoutent de la musique, il y aurait un effet positif sur leurs humeurs à court terme, ainsi que des résultats positifs face à la dépression (MIKOLAJCZAK 2012). L'auteur mentionne des études qui ont été faites sur « le rôle de la musique comme catharsis » c'est-à-dire utilisé l'écoute de la musique pour se défouler de pulsions négatives (MIKOLAJCZAK 2012).

Il y a aussi le spécialiste Rémi Côté, lors d'une entrevue réalisée avec lui, qui démontre le fait que les jeunes dépressifs n'ont pas tendance à s'isoler dans la musique (CÔTÉ 2018). En effet, ils perdent toutes notions de plaisirs à l'écoute de la musique car, parfois, cela leur fait penser à l'origine de leur dépression (CÔTÉ 2018). Tout cela est contextuel selon chaque individu (CÔTÉ 2018).

Plusieurs recherches et spécialistes ont des points de vue différents sur le sujet de la musique comme remède à la dépression. Certains disent qu'elle permet de libérer les pulsions négatives, d'autres qu'elles sont seulement un remède à court terme et finalement que le choix de la musique comme remède est contextuel dépendamment de la personne. La musique peut aussi être utilisée dans des cas majeurs, comme dans des cas hospitaliers où les personnes sont

atteintes d'un cancer ou d'autres problèmes reliés à la santé : « Music reduces stress and depression. A study of cancer patients found that listening and playing music reduced anxiety. Another study revealed that music therapy lowered levels of depression and anxiety. » (RAMPTON 2017).

Les adolescents sont également un sujet de prédilection lorsqu'il s'agit d'étudier le cerveau et son développement. Certaines études ont fait des corrélations entre l'écoute de la musique et le type de musique écouté et les risques de tomber en dépression ou d'autres troubles mentaux. Une étude faite sur les adolescents démontre qu'il y a un haut pourcentage de fille qui écoute de la musique Pop alors que pour les garçons cela serait le rock/métal (MIKOLAJCZAK 2012). Les adolescentes qui écouterait de la musique rock/métal seraient encore plus à risque que les garçons de développer des problèmes comme la dépression, la consommation et le risque au suicide (MIKOLAJCZAK 2012).

Un biais de genre marqué pour la préférence a été dégagé (i.e. 74 % des filles préférant la musique Pop comparée à 70,7 % des garçons préférant le rock/métal). Des associations significatives ont été relevées entre une préférence pour la musique rock/métal et les pensées suicidaires, les actes auto dommageable, la dépression, la délinquance et la prise de drogues. Un biais de genre a également été dégagé à cet égard, ces associations étant pertinentes chez les filles (MIKOLAJCZAK 2012, 11^e par.).

Cela dégage un nouveau point de vue, celui que la musique pourrait aggraver selon les circonstances l'état dépressif des filles qui écoutent du rock/métal. De plus, l'article ne dégage aucun effet de l'écoute de la musique Pop chez les jeunes filles. La musique Pop est le style de musique qui est jugé écrit pour tout le monde (MIRANDA 2007). Ça veut dire que le type de texte ou le type de message véhiculé par les chansons vont être le plus généraux possible pour que le maximum de personne puisse se reconnaître à travers les chansons (MIRANDA 2007). L'industrie de la musique va aussi accroître ce sentiment d'appartenance avec la création de plusieurs groupes ou d'artistes qui sont jeunes (MIRANDA 2007). De plus les sujets des chansons Pop sont très importants aux yeux des jeunes (MIRANDA 2007). Elles vont parler des relations amoureuses, les amis, l'école, les événements sociaux et le plaisir (MIRANDA 2007). Pour finir, ce type de musique va, en général, transmettre un message positif à son auditoire (MIRANDA 2007).

L'écoute de la musique d'un adolescent peut se faire de deux façons pour prêter attention aux paroles soit la façon active et passive (MIRANDA 2007). De plus, avec la diffusion des vidéos clips à télé, le message véhiculé transmit par la musique peut être encore plus facile à comprendre en associant des images aux paroles (MIRANDA 2007). En moyenne la musique

Pop contient des sujets et des paroles qui sont plutôt joyeux, ainsi les paroles devraient en théorie aider à réduire ou maintenir les niveaux de dépression à des niveaux bas (MIRANDA 2007). Les paroles peuvent aider à nous sortir du cercle de la dépression grâce des sujets ou des situations à connotations positives qui sont hors de leur dépression (MIRANDA 2007) : « Puisque les chansons reliées à la musique Soul et Pop comportent en moyenne des paroles et des thèmes plus positifs à propos d'enjeux développementaux importants à l'adolescence, elles devraient potentiellement contribuer à diminuer (ou maintenir bas) les niveaux de dépression à l'adolescence. » (MIRANDA 2007). L'entrevue effectuée avec Rémi Côté (2018) viens appuyer la théorie de Miranda (2007) que certains styles de musique sont mieux adaptés pour aider une personne dépressive, par exemple les musiques en harmonique, les musiques de méditation, les musiques avec des paroles positives et certains cris d'animaux comme le cri du loup et de la baleine qui peuvent être utilisés dans le traitement de la dépression (CÔTÉ 2018). Cela est venu confirmer une des lectures d'ouvrage effectué qui faisait une corrélation entre les paroles de la musique Pop qui est souvent positive et la diminution de la dépression, ce qui vient ajouter des informations que le spécialiste ne connaissait pas (MIRANDA 2007). Par contre, Rémi Côté (2018) croit qu'il y a certains styles de musiques qui peuvent amplifier la dépression, par exemple certains styles de métal et d'autres musiques agressives ou pessimistes. Cette recherche, celle de Miranda (2007), comporte une faille, c'est le fait que la recherche n'est pas d'actualité, elle a été faite avant l'apparition des *iPods* qui sont maintenant utilisés par tous pour écouter de la musique. Aussi maintenant les vidéos clips sont encore plus faciles d'accès grâce à internet.

La musique est un moyen de véhiculer facilement les émotions, certaines sont plus faciles que d'autres à être transmises et à être reconnus (MIRANDA 2007). Les émotions les plus faciles à reconnaître et à transmettre avec la musique sont généralement la joie et la tristesse (MIRANDA 2007). Les chansons qui proviennent généralement de la musique Pop comportent en moyenne des hautes tonalités ainsi qu'un tempo rapide (MIRANDA 2007). En général ces caractéristiques ainsi que bien d'autres sont plus grandement appréciés et elles procurent des émotions plus positives (MIRANDA 2007). Donc, la musique des chansons Pop peut aussi réduire les symptômes de la dépression chez les adolescents (MIRANDA 2007) : « Donc, les caractéristiques musicales du Soul et du Pop ont peut-être le potentiel de diminuer les symptômes dépressifs à l'adolescence » (MIRANDA 2007). Le point faible principal de cette recherche est qu'elle a été faite sur des adolescents de 12 à 17 ans et donc cette catégorie d'âge ne correspond pas à la tranche d'âge choisi pour cette recherche.

1.3 La question de recherche

Comme mentionné précédemment, nous nous posons la question suivante : quels sont les effets positifs de l'écoute de la musique Pop sur les jeunes cégépiens, âgés de 18 à 23 ans, dépressifs et non dépressifs, du Cégep de Saint-Hyacinthe en 2018?

1.4 L'hypothèse de la recherche

Lors du recensement des écrits, plusieurs failles ont été trouvées. En grande majorité, les études faites sur la dépression sont en grande partie sur les jeunes enfants ou les adultes âgés de 30 ans et plus. Peu d'études ont été faites sur les jeunes âgés entre 18 et 23 ans, alors que le problème de dépression est de plus en plus remarqué dans cette catégorie d'âge. Beaucoup de statistiques montraient les troubles les plus présents chez les jeunes âgés entre 15 et 29 ans, mais peu de statistiques étaient en lien avec les causes de ces troubles, plus précisément celles de l'apparition d'une dépression chez un jeune. De plus, très peu d'études ont été faites sur les effets de la musique chez une personne dépressive, qu'elle soit jeune ou vieille, alors que la musique est quelque chose d'extrêmement présent dans la vie d'une personne. Son accès lui est aujourd'hui facile et simple. De plus, il est intéressant d'aborder la musique Pop puisque c'est un style de musique assez récent, et que c'est le style le plus populaire, et la musique Pop est aussi facilement accessible. C'est pourquoi nous voulons approfondir les connaissances sur les effets de la musique, plus précisément les effets positifs de la musique Pop, sur les jeunes cégépiens dépressifs, mais aussi ceux qui ne sont pas dépressifs. Nous pensons donc que l'écoute de la musique Pop a un effet positif face aux jeunes cégépiens, âgés de 18 à 23 ans, du cégep de Saint-Hyacinthe qui sont ou qui ne sont pas dépressif.

CHAPITRE 2. LA MÉTHODOLOGIE

2.1 Les participants

La population visée par notre recherche est la suivante : les cégépiens, âgés entre 18 et 23 ans, du cégep de Saint-Hyacinthe qui sont ou qui ne sont pas en dépression. Dans le cadre de cette recherche, il était primordial de choisir des jeunes d'âgés d'au minimum de 18 ans pour des raisons d'éthique et de consentement. Il était plus facile d'avoir le consentement de la personne si elle avait au moins 18, en bas de cet âge, avoir le consentement de la personne aurait été une tâche compliquée. La population se termine à 23 ans, même s'il y a des personnes plus vieilles au cégep, car elle représentait mieux la population des jeunes, et que la majorité des cégépiens sont âgés entre 18 et 23 ans. Comme cette recherche s'intéresse à la relation entre l'écoute de la musique et la dépression, plus précisément les effets positifs de l'écoute de la musique, il est primordial d'avoir des jeunes dépressifs et non dépressifs dans notre population, afin de comparer les résultats entre ces deux types de personnes.

Pour l'échantillonnage, le questionnaire (40) sera distribué au travers les étudiants à l'intérieur du cégep, tout en s'assurant que seuls les étudiants âgés entre 18 et 23 ans aient accès au questionnaire. L'entrevue, quant à elle, sera faite avec quatre étudiants dépressifs et quatre étudiants non dépressifs, tous âgés entre 18 et 23 ans. Les étudiants seront choisis de manière non aléatoire, que ce soit pour le questionnaire ou pour l'entrevue, car cette méthode de collecte de donnée est la plus facile pour recruter des sujets (BLANC et al 2015) toutefois, cette méthode ne permet pas une bonne représentativité, ou encore une bonne diversité de la population (BLANC et al 2015).

2.2 La méthode utilisée

Le questionnaire est choisi dans cette recherche parce qu'il permet de rejoindre « un large échantillon de participants, et ce, peu importe le mode de distribution, du questionnaire. De plus, on peut réaliser un sondage très rapidement [...] » (BLANC et al 2015, 101). De plus, le questionnaire permet une cueillette d'information très rapide et dont le traitement peut être fait facilement (BLANC et al 2015). L'entrevue est choisie dans cette recherche, car l'entrevue permet d'approfondir des explications, d'expliquer le vécu d'une personne, d'avoir des réponses plus élaborées et d'avoir le point de vue d'une personne de manière précise et élaborée pour les questions (BLANC et al 2015). De plus : « elle offre de la flexibilité dans son application. Il est possible en effet d'ajouter une question afin d'approfondir un aspect soulevé par l'interlocuteur, voire d'inclure une dimension qui a été oubliée lors de l'élaboration de la problématique. » (BLANC et al 2015, 99).

Le questionnaire et l'entrevue vont contenir entre 15 et 20 questions chacun. Pour chacun, les modalités sont les suivantes : la musique, la dépression et les effets de la musique sur la dépression. L'ordre des questions se fait selon l'ordre des modalités, car, en commençant avec la musique, il y a un lien de confiance qui s'établit avec la personne qui répond au questionnaire ou qui se fait interviewer. Cela permet à la personne à s'ouvrir et de répondre avec facilité. Il est plus facile de parler de choses plus sérieuses ou de tabous lorsque le lien de confiance est établi.

2.3 Le déroulement de la collecte des données

La cueillette des données se fera au Cégep de Saint-Hyacinthe lors du mercredi entre 12 h 35 et 15 h 15. Le questionnaire sera distribué de manière non aléatoire à des étudiants âgés entre 18 et 23 ans. L'âge sera demandé avant que la personne remplisse le questionnaire afin de ne pas fausser les données. L'intégrité de la personne, c'est-à-dire son identité, ne sera pas divulguée et utilisée lors du rapport. Le questionnaire et l'entrevue respecteront toutes les questions d'éthiques.

2.4 Multidisciplinarité

Les disciplines de la recherche sont la psychologie et la sociologie. La psychologie puisque l'étude porte sur la recherche des comportements et que la psychologie est la science qui étudie les comportements. Également elle porte sur les problèmes de santé mentale, plus précisément la dépression. La dépression sera définie, dans la recherche, selon le DSM-5 et les symptômes qui y sont associés. Le stress sera également une notion de psychologie qui sera abordée, mais plus sous la notion de pression sociale et/ou pression de performance qui pourrait mener à la dépression. La perception des émotions bonnes comme mauvaises sera aussi abordée, puisque la perception est une notion importante de psychologie. De plus, les stratégies de gestion des symptômes de la dépression seront évoquées pour comprendre entre autres, les effets de la musique sur la santé mentale. Pour ce qui est de la sociologie, la recherche abordera le thème de l'identification grâce à la musique, parce que l'identification est un thème important en sociologie. Les regroupements sociaux et leurs effets sur les interactions en groupe ou entre individus seront également observés. Également se les interactions entre individus ou entre regroupements varient selon le type de musique écouté.

CHAPITRE 3. LA PRÉSENTATION DES DONNÉES

3.1 Méthode analytique

Les logiciels qui ont été utilisés pour le rapport sont *Excel*, *Word* et *Google Forms*. Le logiciel *Excel* a été utilisé pour créer le manuel de codage, pour créer les tableaux et les graphiques. Pour publier les questionnaires et pour effectuer le dénombrement des données, le logiciel *Google Forms* a été utilisé. Le logiciel *Word* a été utilisé pour créer, le questionnaire, les schémas d'entrevue, créer les lettres de présentation, de consentement et de remerciement, écrire les résumés d'entrevues, les fiches médiagraphiques, les fiches résumées et tout le rapport de recherche.

Certaines données ont été mises de côté, la collecte de données nécessite 40 questionnaires et huit entrevues. Lors de la publication du questionnaire sur internet, 81 questionnaires furent collectés, par contre il n'y a pas eu plus de huit entrevues. De ces 81 questionnaires, 41 ont été rejetés. Ils ont été rejetés, car premièrement, cela dépassait le nombre maximum de questionnaires requis. Deuxièmement, certains de ces questionnaires n'étaient pas remplis adéquatement : certaines sections qui n'avaient pas besoin d'être remplies le furent; certains questionnaires n'avaient pas été complètement répondus; certains questionnaires se contredisaient dans les réponses; certaines personnes qui ont participé ne correspondaient pas à la population visée, soit ils n'étaient pas de la tranche d'âge de la population visée ou ce n'étaient pas des étudiants du Cégep de Saint-Hyacinthe. Toutes les entrevues ont été conservées dues à leur pertinence pour la collecte de données et que les participants faisaient partie de la population visée.

Les statistiques présentées ci-dessous ont été choisies, car elles sont utiles à la recherche. Par exemple, il est utile de comparer les heures d'écoute de musique, les raisons d'écoute de musique, combien de personnes ont fait une dépression en les comparant au fait s'ils ressentaient une pression face à leur réussite scolaire ou encore même les effets de la musique *Pop* sur leur comportement. Ensuite il est aussi intéressant de comparer les résultats de ces questions en mettant en corrélation les réponses des participants des questionnaires et les réponses des personnes interviewées.

3.2 Le traitement des données

Entrevue :

Lors de nos entrevues, nous avons récolté des données sur les habitudes d'écoute de la musique, sur les effets psychologiques et sociologiques de la dépression, sur les bienfaits de l'écoute de la musique *Pop* sur les personnes dépressives et sur les bienfaits de l'écoute de la musique *Pop* pour les personnes non dépressives. Pour débiter, la grande majorité des interviewés (2018) ont mentionné que le style de musique *Pop* fait partie de leur répertoire musical, plus précisément sept personnes sur huit. Cependant les réponses divergent sur les raisons de l'écoute de ce style de musique. Pour certains c'est l'accessibilité de ce style qui explique l'écoute de cette musique exemple : la musique *Pop* est le style de musique le plus diffusée à la radio ainsi que dans les grands événements (LES INTERVIEWÉES 2018). Les principales qualités des musiques que les répondants (2018) nous ont données sont le rythme de la musique, les paroles des chansons ainsi que l'ambiance qu'elle crée.

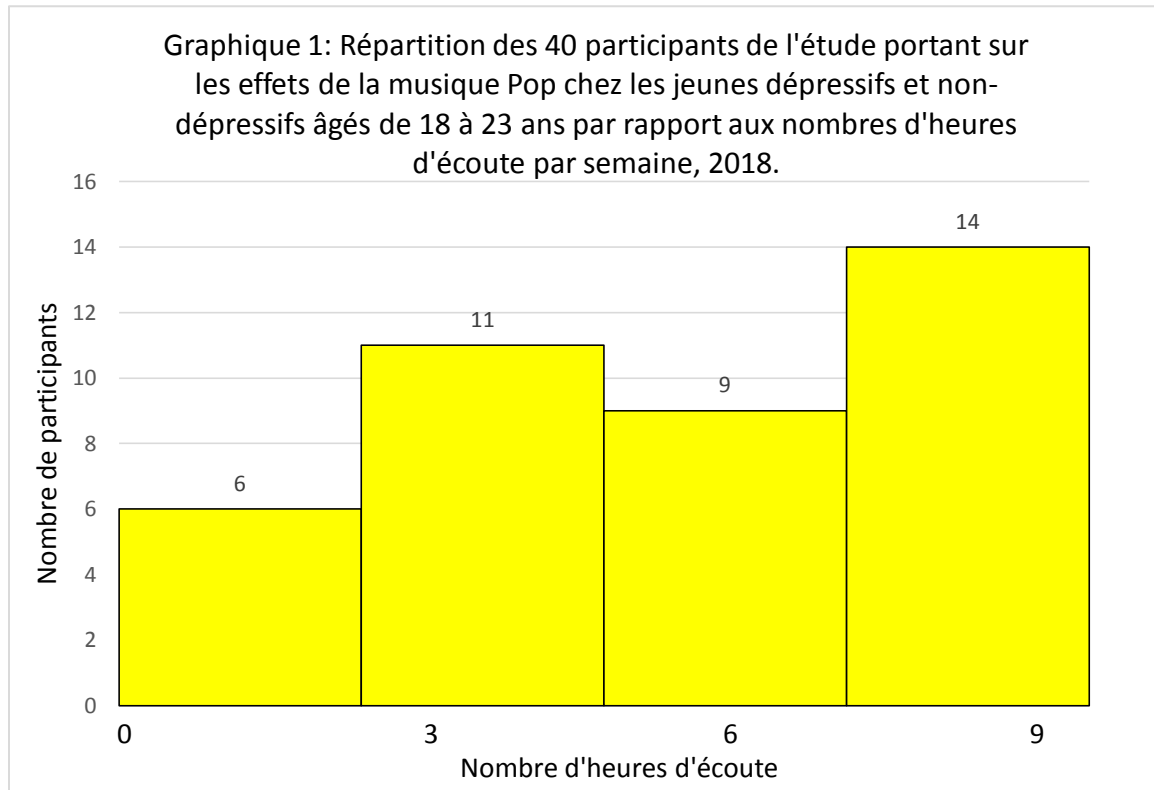
Ensuite, les différents effets que l'écoute de la musique procure sont différents pour chaque personne. Les différentes réponses ressortent sont la bonne humeur, le sentiment de détente, l'isolation des autres personnes, se libérer l'esprit, se concentrer, s'endormir et passer le temps (LES INTERVIEWÉES 2018). Le point commun entre tous les personnes interviewées (2018) est qu'elles écoutent toute la musique selon leurs émotions, par exemple, si elles sont tristes, elles vont écouter de la musique triste parce que c'est ce qu'il ressentent et c'est la même chose pour la musique *Pop* qui est en général plus joyeuse, pour toucher un plus grand public, ils vont donc l'écouter quand ils sont de bonne humeur. La musique occupe une grande place dans la vie des personnes interviewées (2018).

En moyenne, elles écoutent un peu plus de 12 heures de musiques par semaine soit près de deux heures par jour (LES INTERVIEWÉES 2018). Le temps d'écoute n'est pas seulement consacré à la musique *Pop*, plusieurs autres styles sont écoutés comme du rock, du métal, du rap, du hip-hop et bien d'autres styles et branches de musique (LES INTERVIEWÉES 2018). Les différentes causes qui sont ressorties des entrevues sont semblables entre chaque individu. La raison principale était la pression face à la pression scolaire, qu'elle provienne de nous ou de notre entourage (LES INTERVIEWÉES 2018). La charge de travail va aussi être un facteur aggravant de la dépression, il va qui va rajouter de l'anxiété qui par la suite va se transformer en dépression (LES INTERVIEWÉES 2018). D'autres facteurs, comme le milieu familial, revient souvent dans les causes d'une dépression, ce qui peut expliquer l'écoute de musique triste pendant une dépression (LES INTERVIEWÉES 2018). Lors d'une dépression, les interviewées disent avoir une perte d'émotion, elles vont donc essayer de ressentir des émotions à travers l'écoute de la musique (LES INTERVIEWÉES 2018). Voilà pourquoi la musique *Pop* est moins présente durant les périodes de dépression, parce qu'elle est en général plus joyeuse et ce n'est pas les émotions vécues par les personnes dépressives (LES INTERVIEWÉES 2018).

Les raisons pour les personnes non dépressives sont sensiblement les mêmes à quelques raisons près. Comparativement aux personnes dépressives, les non-dépressives ne souffrent pas d'une

perte d'émotion, ils vont donc chercher à vivre des émotions qui varient selon leur humeur (LES INTERVIEWÉES 2018). Ils vont donc être plus susceptibles d'écouter la musique Pop parce que cela va plus dans leur intérêt et parce qu'ils vont être plus réceptifs aux messages positifs que le Pop véhicule (LES INTERVIEWÉES 2018).

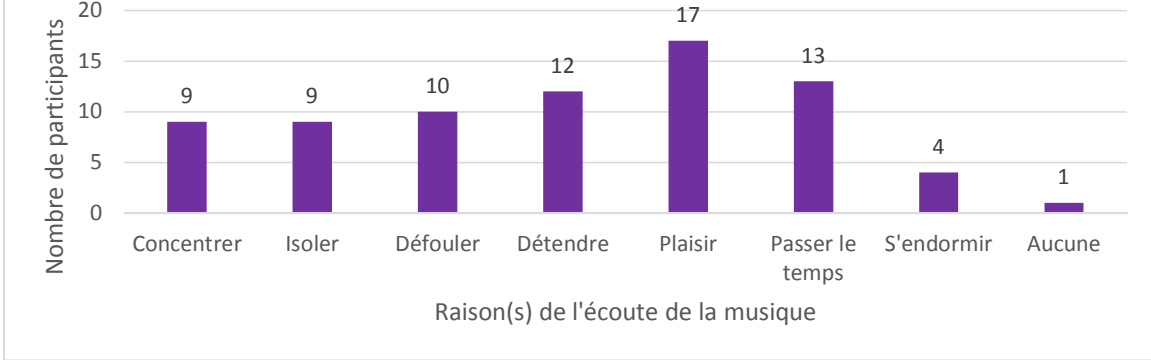
Questionnaire :



Source: BEAUCHEMIN, Mathieu et al. Questionnaire sur les effets positifs de la musique pop sur les jeunes cégépiens et cégépiennes, dépressifs et non dépressifs. Saint-Hyacinthe, 2018.

La majorité des participants écoutent plus de six heures de musique par semaine: soit neuf personnes qui écoutent entre six et neuf heures et 14 qui écoutent plus de neuf heures. De plus, seulement six participants écoutent moins de trois heures de musique par semaine.

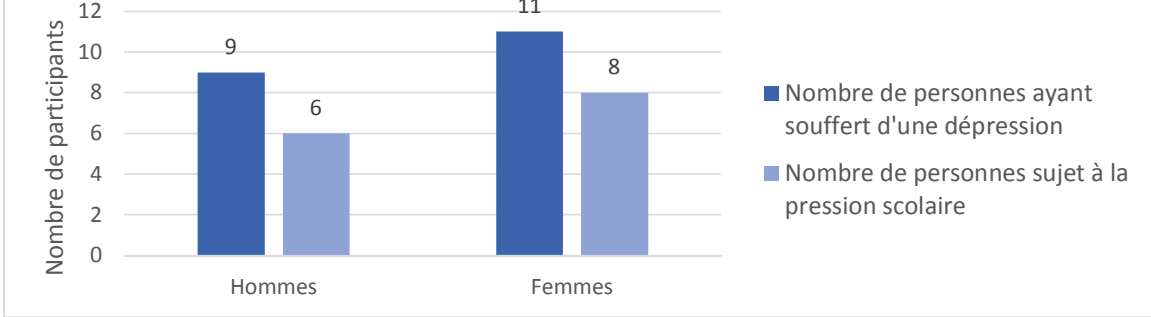
Graphique 2: Répartition des 40 participants de l'étude portant sur les effets de la musique Pop chez les jeunes dépressifs et non-dépressifs âgés de 18 à 23 ans par rapport aux raison(s) de l'écoute de la musique, 2018.



Source: BEAUCHEMIN, Mathieu et al. Questionnaire sur les effets positifs de la musique pop sur les jeunes cégépiens et cégépiennes, dépressifs et non dépressifs. Saint-Hyacinthe, 2018.

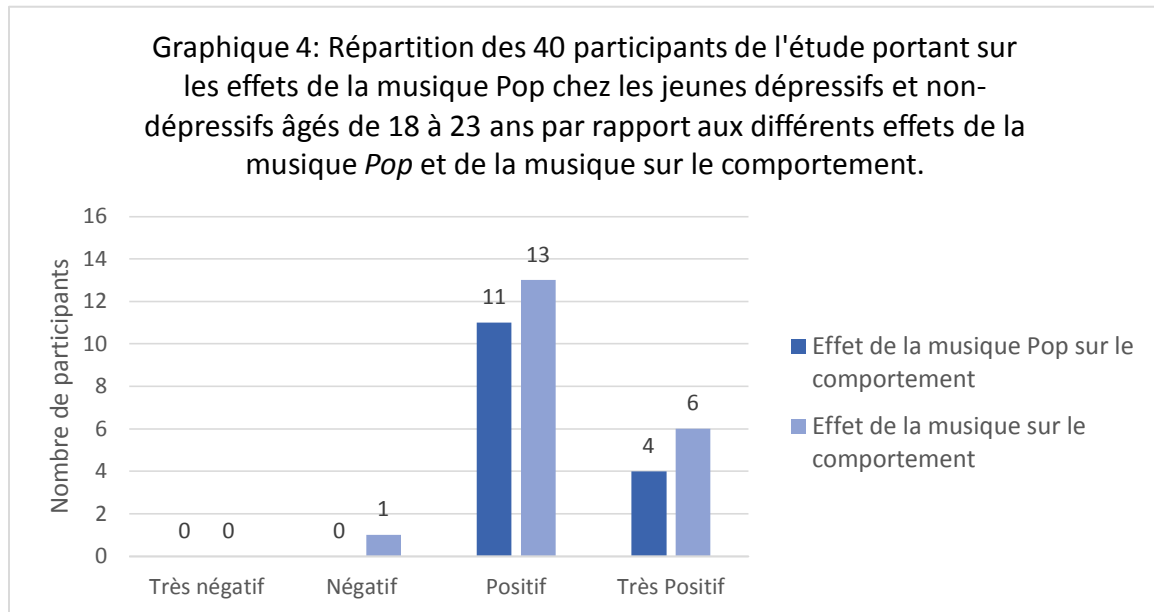
Il y a 17 participants qui écoutent de la musique pour le plaisir. Seulement un participant écoute de la musique sans raison. De plus, neuf participants écoutent de la musique pour s'isoler.

Graphique 3: Répartition des 40 participants de l'étude portant sur les effets de la musique Pop chez les jeunes dépressifs et non-dépressifs âgés de 18 à 23 ans par rapport à la relation entre la pression scolaire et la dépression, 2018.



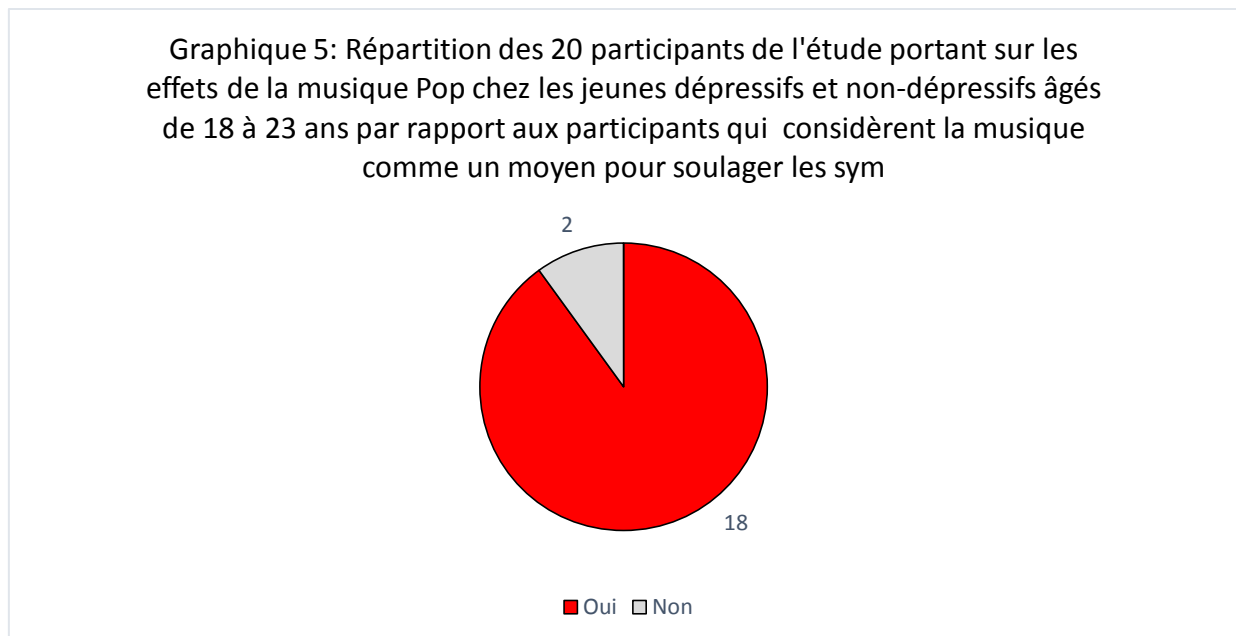
Source: BEAUCHEMIN, Mathieu et al. Questionnaire sur les effets positifs de la musique pop sur les jeunes cégépiens et cégépiennes, dépressifs et non dépressifs. Saint-Hyacinthe, 2018.

Les participants ayant souffert de dépression, soit plus de la majorité, faisaient face de la pression au niveau scolaire. De plus, il y a plus de femmes que d'hommes qui ont souffert de dépression et qui ont vécu de la pression au niveau scolaire.



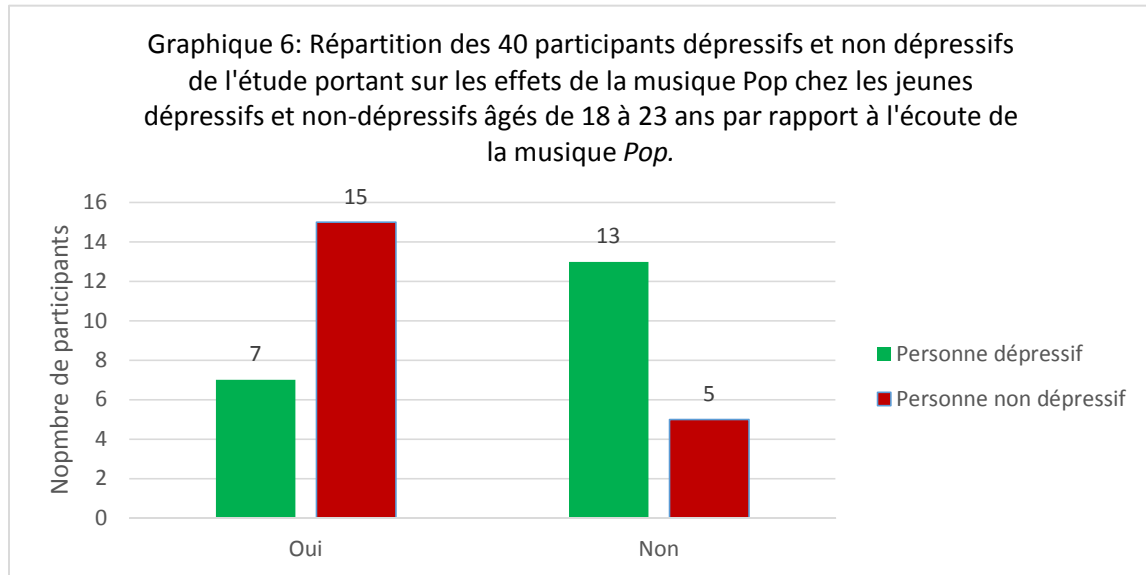
Source: BEAUCHEMIN, Mathieu et al. Questionnaire sur les effets positifs de la musique pop sur les jeunes cégépiens et cégépiennes, dépressifs et non dépressifs. Saint-Hyacinthe, 2018.

La majorité des participants considèrent que l'écoute de la musique apporte un effet positif sur leur comportement: 11 participants pour l'écoute de la musique *Pop* et 13 participants pour d'autre genre de musique. Seulement un participant



Source: BEAUCHEMIN, Mathieu et al. Questionnaire sur les effets positifs de la musique pop sur les jeunes cégépiens et cégépiennes, dépressifs et non dépressifs. Saint-Hyacinthe, 2018.

La grande majorité, soit 90% des participants considèrent que la musique est un moyen pour soulager les symptômes de la dépression.



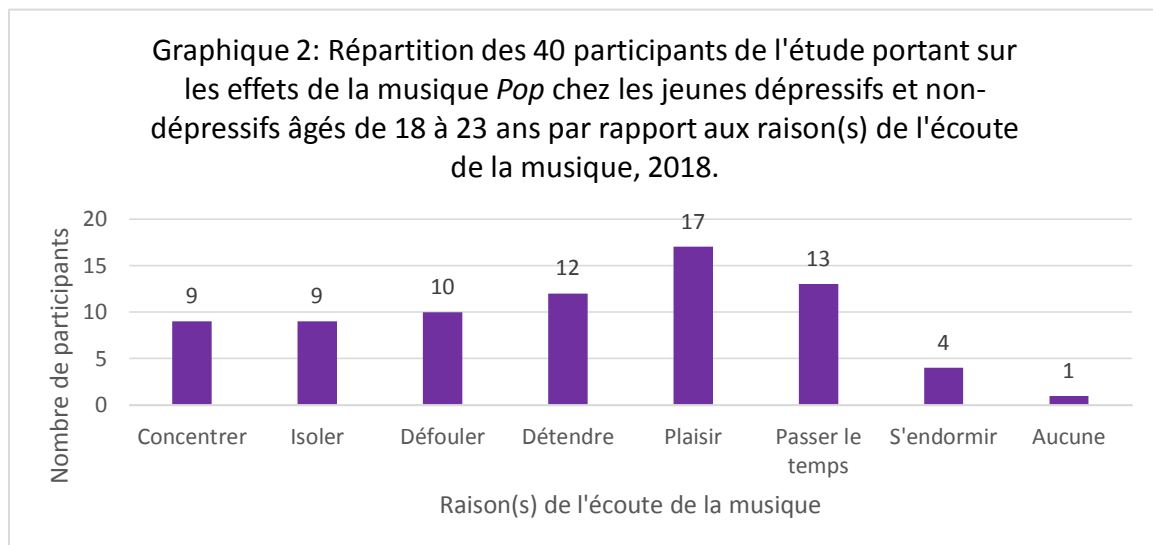
Source: BEAUCHEMIN, Mathieu et al. Questionnaire sur les effets positifs de la musique pop sur les jeunes cégépiens et cégépiennes, dépressifs et non dépressifs. Saint-Hyacinthe, 2018.

La majorité des personnes dépressives écoutent moins de musique *Pop* que les personnes qui ne sont pas dépressives.

CHAPITRE 4. ANALYSE ET INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

4.1 La discussion et la portée des résultats

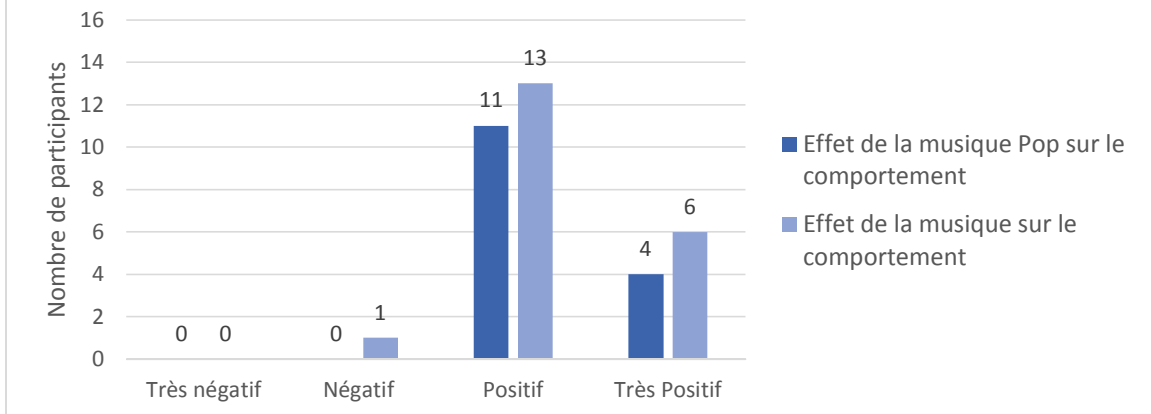
Rémi Côté (2018) souligne que les jeunes dépressifs n'avaient pas tendance à s'isoler dans la musique, car ils perdent toutes notions de plaisirs et parfois cela fait penser à l'origine de leur dépression, c'est contextuel selon chaque individu. En regardant le Graphique 2, ci-dessous, il est observable que neuf des 40 participants écoutent de la musique pour s'isoler, ce qui vient confirmer les paroles de Rémi Côté, car c'est moins dû $\frac{1}{4}$ des participants qui en écoutent pour s'isoler. (BEAUCHEMIN *et al* 2018) Toutefois, Mélodine Bissonnette (2018), dans sa dépression, disait qu'elle écoutait de la musique pour justement s'isoler, pour pouvoir s'évader de la réalité et pour pouvoir se vider la tête. Toutefois, les réponses du questionnaire viennent dans le sens contraire de ses paroles, car plus de 50 % des répondants, plus précisément 54,3 %, avaient répondu qu'ils écoutaient de la musique pour s'isoler (BEAUCHEMIN *et al* 2018). L'écoute de la musique dans cette situation n'apportait pas un sentiment de plaisir, comme Côté (2018) l'avait dit, mais plutôt pour se libérer de ses mauvaises pensées, voir même ses idées noires (BISSONNETTE 2018).



Dans sa recherche, Alex Doman (2012) explique que la musique agit positivement sur notre cerveau, et que l'écoute de la musique influence les comportements psychologiques, physiques, l'humeur et même la santé mentale d'une personne. La collecte de données, faite à l'aide du questionnaire, est en relation avec ces propos. En effet, les données montrent, sur les 40 répondants du questionnaire, 39 de ceux-ci ont vu que l'écoute de la musique, qu'elle soit du style *Pop* ou non, avait un effet soit positif ou très positif sur leur comportement (BEAUCHEMIN *et al* 2018). Seulement un participant voyait un impact négatif sur le comportement lors de l'écoute de la musique (BEAUCHEMIN *et al* 2018). De plus, l'impact négatif sur le comportement n'est pas venu de l'écoute de la musique *Pop*, mais plutôt d'un autre style de musique (BEAUCHEMIN *et al* 2018). La majorité des personnes interviewées (2018) ont aussi parlé du fait

que l'écoute de la musique *Pop* ou autre style musical apportait aussi un sentiment positif sur leur comportement, que ce soit du bonheur ou encore un sentiment de détente. Il est important ici de préciser que les autres styles de musique écoutée sont des chansons avec des paroles positives qui apportent un sentiment positif au comportement, car les chansons avec des paroles négatives apportaient un sentiment négatif (LES INTERVIEWÉES 2018). Doman (2012) explique aussi que l'écoute de chansons que l'on aime active l'hormone de la dopamine, soit celle du plaisir, et elle procure un bien-être chez l'utilisateur et aussi, il peut y avoir sécrétion d'endorphines, qui elle permet d'agir sur la douleur chez une personne. Ce qui pourrait expliquer pourquoi l'écoute d'un autre style de musique que la musique *Pop* apporte aussi un impact positif ou très positif, car la personne écouterait un style de musique ou une chanson qu'elle aime (BEAUCHEMIN *et al* 2018). Il apporte aussi le fait que l'écoute de la musique aurait comme effet de contrôler divers problèmes de santé mentales comme l'anxiété, la dépression ou bien des problèmes de consommations comme l'alcool et la drogue (DOMAN 2012). Phénomène qui fut observable avec l'une de nos personnes interviewées, qui rapportait que l'écoute de la musique lui permettait de pouvoir se libérer l'esprit, et c'est cette écoute de la musique qui l'empêchait de se suicider, mais aussi de pouvoir mieux contrôler sa dépression (BISSONNETTE 2018). Cette même personne rapportait aussi se sentir plus heureuse lorsqu'elle écoutait de la musique avec des paroles positives, et dans le même sens, se sentait beaucoup plus triste lorsque qu'elle écoutait de la musique avec des paroles négatives (BISSONNETTE 2018). Édam Gélinas (2018), une autre personne interviewée, rapportait les mêmes sentiments lorsqu'il écoutait de la musique soit avec des paroles positives ou négatives.

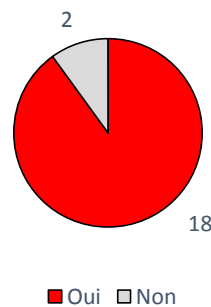
Graphique 4: Répartition des 40 participants de l'étude portant sur les effets de la musique *Pop* chez les jeunes dépressifs et non-dépressifs âgés de 18 à 23 ans par rapport aux différents effets de la musique *Pop* et de la musique sur le comportement.



Une autre recherche montre que les paroles d'une chanson peuvent aider à sortir une personne du cercle de la dépression grâce des sujets ou des situations à connotations positives qui sont hors de leur dépression (MIRANDA 2007). Ces propos vont dans le même sens que les données collecter. En effet, des 20 répondants dépressifs au questionnaire, 18 de ceux-ci ont répondu qu'ils considèrent l'écoute de la musique comme un moyen pour soulager les

symptômes de la dépression, et seulement deux répondants ont répondu ne pas compter l'écoute de la musique comme un moyen pour les soulager (BEAUCHEMIN *et al* 2018). On peut en comprendre que la musique écoutée par les répondants était de la musique à paroles positives. Cette recherche va aussi en corrélation avec les données du Graphique 4, montrant que l'écoute de la musique *Pop* ou autre style amène un effet positif ou très positif sur le comportement (MIRANDA 2007) (BEAUCHEMIN *et al* 2018). La majorité des personnes interviewées (2018) vont aussi ressentir un impact positif sur leur comportement lors de l'écoute de la musique *Pop* ou de chansons à paroles positives. Les personnes interviewées dépressives (2018) ont même dit que l'écoute de ce genre de musique leur apportait un réel sentiment de bonheur lorsqu'elles étaient tristes, l'écoute de cette musique pour certaines permettait de passer au travers de leur journée, ou encore apportait un sentiment d'espoir que tout ira mieux. En moyenne, la musique *Pop* contient des sujets et des paroles qui sont plutôt joyeux, ainsi les paroles devraient en théorie aider à réduire ou maintenir les niveaux de dépression à des niveaux bas (MIRANDA 2007). Encore une fois, le Graphique 4 est en parfaite

Graphique 5: Répartition des 20 participants de l'étude portant sur les effets de la musique *Pop* chez les jeunes dépressifs et non-dépressifs âgés de 18 à 23 ans par rapport aux participants qui considèrent la musique comme un moyen pour soulager les sym



corrélation avec ces propos (BEAUCHEMIN *et al* 2018).

Selon Miranda (2007), la musique est un moyen de véhiculer facilement les émotions, certaines sont plus faciles que d'autres à être transmises et à être reconnus et les émotions les plus faciles à transmettre grâce à la musique sont la joie et la tristesse. La collecte de données va encore une fois dans le même sens. En effet, les interviewées (2018), dépressives ou non-dépressifs, répondaient se sentir heureuses lorsqu'ils écoutaient de la musique *Pop*, même si le style n'était pas leur préféré, ou encore une chanson avec des paroles négatives. Ce phénomène était encore plus présent chez une personne dépressive due au fait qu'elle est dans un état de tristesse ou dans une humeur dépressive (LES INTERVIEWÉES 2018). Les personnes non dépressives se sentaient encore plus heureuses lorsqu'elles écoutaient de la musique *Pop* lorsqu'elles se sentaient plus tristes (LES INTERVIEWÉES 2018). Lors d'écoute de musique à paroles tristes ou plus négatives, les personnes interviewées (2018), en général, se sentaient beaucoup plus tristes qu'elles ne le fussent lorsqu'elles en écoutaient, et se peut importe si elles étaient heureuses ou tristes avant cette écoute. Le sentiment de tristesse était encore plus puissant si la personne ressentait déjà un sentiment de tristesse (LES INTERVIEWÉES 2018). Les réponses du questionnaire vont dans le même sens aussi : 25 répondants se sont dit se sentir

heureux lorsqu'ils écoutaient de la musique et 21 se sont dit se sentir tristes lors de l'écoute de la musique (BEAUCHEMIN *et al* 2018).

4.2 Le retour sur l'hypothèse de la recherche

L'hypothèse de notre recherche est que l'écoute de la musique *Pop* a un effet positif face aux jeunes cégépiens, âgés de 18 à 23 ans, du cégep de Saint-Hyacinthe qui sont ou qui ne sont pas dépressif. À la suite des données collectées grâce à nos questionnaires ainsi que nos entrevues, notre hypothèse a été affirmée ainsi qu'infirmée. Pour les jeunes cégépiens en dépression ou qui ont eu une dépression, notre hypothèse a été infirmée, car en général, le style de musique *Pop* n'était pas présent dans leur répertoire (BEAUCHEMIN *et al* 2018). Grâce aux entrevues nous avons découvert que le style de musique écouté par les cégépiens dépend de leur émotion sur le moment présent (LES INTERVIEWÉES 2018). Ils vont écouter de la musique triste s'ils sont tristes, et comme les personnes dépressives sont généralement très peu optimistes ou très peu heureuses, ils ne vont donc pas être portés naturellement à aller écouter de la musique heureuse et joyeuse (LES INTERVIEWÉES 2018). Les principaux sentiments que la musique *Pop* véhicule sont des sentiments d'optimisme, de gaîté et de rassemblement. Ce style de musique ne rejoint donc pas l'auditoire dépressif qui lui va être triste, pessimiste et solitaire (LES INTERVIEWÉES 2018). Ils vont en général écouter des styles musique avec des paroles plus tristes qui rejoignent plus leur état émotionnel (LES INTERVIEWÉES 2018). Toutefois, les personnes interviewées (2018) avouaient se sentir beaucoup plus heureuses lorsqu'elles écoutaient de la musique *Pop* ou encore de la musique avec des paroles positives. En revanche, les données ramassées par le questionnaire pour les personnes non dépressives sont à l'opposé des de celle des dépressifs. Pour les dépressifs, il y avait seulement 35 % des répondants pour qui la musique *Pop* faite partit de leur habitude d'écoute contre 75 % pour les non-dépressifs (BEAUCHEMIN *et al* 2018). Cette grande différence est expliquée encore une fois par le fait que les jeunes cégépiens non dépressifs écoutent de la musique selon leur humeur. En n'étant pas en dépression, ils ne souffriront donc pas de tous les symptômes de la dépression, plus précisément l'humeur dépressive ou encore de la tristesse. Quand ils vont être dans des états de tristesse ou de grande déprime, les effets ressentis vont être beaucoup moins négatifs qu'une personne dépressive et ces effets vont être présents sur une période de temps plus courte. Ils vont donc être plus sensibles aux effets de la musique *Pop* ainsi qu'aux messages positifs qu'elle transmet. De plus, grâce aux réponses du questionnaire nous avons pu évaluer l'impact de la musique ainsi que l'impact de la musique *Pop* sur le comportement des jeunes non dépressifs, mais cela n'a pas pu être possible pour nous de faire cette comparaison pour les jeunes dépressifs à cause du faible taux de personne qui écoute de la musique *Pop* (BEAUCHEMIN *et al* 2018). En mettant en comparaison ces deux données, nous avons aperçu une légère différence dans les résultats. En effet, la musique *Pop* à un impact plus grand sur notre comportement et surtout le style de musique *Pop* à un effet plus positif que la musique en général (BEAUCHEMIN *et al* 2018). Encore une fois, on attribue cette différence aux messages plus positifs que ce style de musique transmet, ainsi que l'humeur dans lequel on écoute ce style de musique. En effet comme nous l'avons mentionné plus haut, les jeunes écoutent de la musique selon leur humeur. Ils sont donc déjà dans un bon état d'esprit quand ils écoutent de la musique *Pop*. Finalement, les résultats obtenus grâce aux entrevues et aux questionnaires ont

confirmé notre hypothèse concernant les jeunes non dépressifs, mais ils ont aussi infirmé notre hypothèse sur les jeunes dépressifs, car ils sont plus portés à écouter de la musique avec des paroles tristes (BEAUCHEMIN *et al* 2018). Toutefois, les personnes dépressives interviewées (2018) ont avoué ressentir de la joie lorsqu'elles écoutaient de la musique *Pop*, même si cela n'arrivait presque jamais.

4.3 L'autocritique de la démarche de recherche

Premièrement, il y a des failles au niveau des fiches médiagraphiques et des fiches résumées. En effet, il manquait des sources au point de vue historique de la recherche. Par exemple, il manquait de documentation sur l'évolution de la dépression et de la musique. Aussi, certaines sources n'étaient pas pertinentes et ne correspondaient pas au sujet de la recherche. Ce qui a forcé l'équipe à trouver d'autres sources pour remédier à la situation. Ensuite, pour les fiches résumées, certaines fiches étaient mal résumées, c'est-à-dire que le résumé n'était pas complet, il ne faisait que résumer l'idée principale de l'article ou encore, d'autres avaient beaucoup d'erreurs de français, ce qui a ralenti la rédaction de la problématique. Pour l'entrevue avec un spécialiste, l'équipe a rencontré des difficultés pour trouver le spécialiste. En effet, l'équipe a dû contacter plus de dix spécialistes et n'a obtenu que 2 réponses de la part de ces spécialistes, l'un étant que le spécialiste ne connaissait pas assez bien le sujet de la recherche et l'autre spécialiste était pour confirmer sa disponibilité et son intérêt pour la recherche. Durant l'enregistrement de l'entrevue avec le spécialiste, l'équipe se trouvait dans un café/bistro, donc la qualité audio de l'enregistrement n'est pas la meilleure puisqu'il y avait de la musique ambiante. De plus, l'un des deux enregistrements que l'équipe a utilisés n'avait pas bien enregistré l'entrevue due au fait qu'il était mal placé et trop éloigné de la discussion. De plus, les réponses fournies par le spécialiste ne répondaient pas aux attentes de l'équipe puisque le spécialiste répondait que chaque personne est différente, donc la musique n'avait pas les mêmes effets sur chaque personne. Cependant, il n'y a pas eu de complications lors de la rédaction du rapport d'entrevue puisque dans le second enregistrement, on entend bien les propos du spécialiste. Deuxièmement, lors de la problématique, il y a eu plusieurs failles. En premier lieu, ce fût difficile de rassembler les fiches de résumés des quatre chercheurs en un texte puisque ce n'était pas tout le monde qui avait lu tous les articles et qui en donnait les mêmes informations. En effet, chaque chercheur avait lu et résumé ses textes, mais les autres chercheurs n'avaient pas lu les articles des autres membres de l'équipe. Donc il était difficile de mettre en ordre d'importance et pertinence les fiches résumées lors de la rédaction de la problématique. En deuxième lieu, le fait que certaines fiches résumées n'étaient pas complètes, l'équipe a dû relire les textes et écrire de nouveaux résumés ou ne pas utiliser les fiches de résumées qui étaient incomplètes. En revanche, l'équipe a eu de la facilité à se rencontrer pour rédiger la problématique, tout le monde était présent et arrivaient à l'heure et y mettaient les efforts nécessaires. Aucun membre de l'équipe n'a nui au travail d'équipe. L'équipe a travaillé de manière efficace lors de toutes les rencontres. La rédaction de la méthodologie fut plus simple que la rédaction de la problématique, car non seulement elle était plus courte, mais aussi l'équipe n'avait pas besoin de faire une collecte de données pour la rédiger. Troisièmement, la création du schéma d'entrevue fut complexe puisque l'équipe n'arrivait pas à se décider sur la

direction à prendre pour ce qui était des questions qui devaient être posées. À la suite de la correction formative du schéma d'entrevue, il a fallu modifier certaines questions au niveau de la terminologie, au niveau du respect des règles d'or, au niveau de leur pertinence et de leur utilité. Il a fallu rajouter une section dans le schéma pour les participants non dépressifs puisqu'il n'y avait qu'une seule section qui couvrait les participants dépressifs et les participants non dépressifs, alors qu'il fallait les différencier durant l'entrevue. De plus, l'équipe a dû rajouter des questions qui étaient plus pertinentes pour la recherche et en retirer quelques une qui étaient moins pertinentes dans le cadre de la recherche. Quatrièmement, pour le schéma du questionnaire les failles restent relativement les mêmes, donc rajoutez une section pour les répondants dépressifs et les répondants non dépressifs. Le schéma du questionnaire avait énormément de questions qui étaient mal formulées. Suite à la correction formative, il y a eu beaucoup de questions que l'équipe ait dû reformuler ou les retirer tout simplement, car elles n'étaient pas claires ou ne respectaient pas les règles d'or ou n'apportaient rien à la recherche. Ensuite lors de la collecte de données pour les entrevues, il fut difficile de trouver quatre cégépiens, donc deux dépressifs et deux non-dépressifs, et de trouver quatre cégépiennes, donc deux dépressives et deux non-dépressives. Lors des entrevues, celles-ci ont duré moins de vingt minutes, car les personnes interviewées répondaient par des réponses brèves ou encore ne voulaient pas répondre à certaines questions. Même si les intervieweurs relançaient certaines questions ou en rajoutaient, il fut quand même difficile d'avoir du contenu. Cela peut être dû soit à un manque de préparation de l'équipe ou une incompréhension des questions de la part des participants. Cependant, les résumés d'entrevues furent simples à rédiger, car les réponses étaient claires et que les entrevues n'étaient pas trop longues. Cinquièmement, la collecte des questionnaires fut simple, car l'équipe a publié le questionnaire sur internet. Par contre, il est impossible d'être sûr à 100 % que tous les répondants faisaient partie de la population visée par la recherche, soit des étudiants du Cégep de Saint-Hyacinthe âgée entre 18 et 23 ans. L'équipe fait donc confiance à l'honnêteté des répondants pour faire partie de la population. De plus, certains questionnaires n'ont pas été répondus comme les consignes l'exigeaient, donc ces questionnaires furent retirés de la collecte de données due au fait qu'ils étaient invalides. Ensuite, le manuel de codage a été difficile pour l'équipe puisque la première version du manuel de codage avait été mal faite, donc un autre manuel de codage a dû être créé ce qui a fait perdre beaucoup de temps à l'équipe. La grille de codage a été remplie plus tard que prévu dans l'échéancier que l'équipe s'était fixé dû au fait que l'équipe a dû créer un autre manuel de codage et que le manuel de codage est essentiel pour remplir la grille de codage. Sixièmement, pour l'analyse et l'interprétation des résultats, cette partie de la recherche a été faite la semaine avant la remise du rapport de recherche, tout s'est bien déroulé, tout a été dans les délais demandé, les exigences ont été respectées. De plus, les tableaux et graphiques utilisés pour l'analyse et l'interprétation sont pertinents et décrivent bien les relations qui ont été mises en évidence durant la collecte de données. Septièmement, pour le travail d'équipe d'un point de vue globale. Le travail d'équipe était irréprochable, tous les membres étaient présents durant les séances de travail, sauf quelquefois où un chercheur devait partir d'avance ou ne pouvait pas se présenter, mais le chercheur avait toujours une raison valable pour son absence. La qualité du travail effectué en équipe était très satisfaisante, aucun travail n'était pas fait à la dernière minute et/ou de qualité médiocre. Chaque membre a rempli le rôle qui lui était attribué. Pour ce qui était de l'esprit d'équipe, il n'y a pas eu de conflit au sein de l'équipe, chacun pouvait

s'exprimer sans être jugé ou interrompu. Tout le monde était inclus dans les travaux et dans les discussions, aucun membre n'a été mis à part durant n'importe quelle partie du rapport. L'ambiance de travail était très positive et encourageante pour le travail. Aucun membre ne mettait de pression sur les épaules d'un autre membre. Aucun membre n'était constamment en train de parler ou de réfléchir à autre chose que le travail qu'il y avait à faire. Les membres, lors de séances de quatre ou cinq heures de travail, ne passaient pas les quatre ou cinq heures à travailler sans arrêt, l'équipe se donnait souvent des petites pauses pour décompresser ou se changer les idées. En somme, le travail d'équipe a été parfait.

CONCLUSION

En conclusion, les principaux éléments importants qui ont ressorti de la recherche *les effets positifs de la musique Pop sur les jeunes dépressifs et non dépressifs âgés de 18 à 23 ans au Cégep de Saint-Hyacinthe en 2018* sont que l'écoute de la musique a effectivement des effets positifs sur les jeunes cégépiens et cégépiennes, dépressifs et non dépressifs. Cette écoute occupe une place importante dans leur vie, c'est-à-dire une moyenne de six heures d'écoute de musique par semaines (BEAUCHEMIN *et al* 2018). La musique leurs amènent, pour la majorité, un sentiment de plaisir et elle permet de se changer les idées (BEAUCHEMIN *et al* 2018). Il faut aussi retenir que la réponse des dépressifs était que la pression scolaire était, pour la grande majorité, l'une des causes principales de leur dépression (BEAUCHEMIN *et al* 2018). De plus, la musique était grandement utilisée pour soulager les symptômes de la dépression et pour tenter de ressentir à nouveau des émotions, que ce soit de la tristesse ou encore du bonheur (BEAUCHEMIN *et al* 2018). Il faut aussi retenir que la musique pop peut être agréable à écouter pour les jeunes non-dépressifs, ce qui est surprenant c'est que les jeunes dépressifs ne sont pas vraiment attirés vers ce type de musique, ils affirment que ces de la musique trop joyeuse, ils sont plus amenés à écouter des musiques tristes (BEAUCHEMIN *et al* 2018). Effectivement, 13 répondants dépressifs sur 20 ont répondu qu'ils n'écoutaient pas de musique pop lors de leur dépression (BEAUCHEMIN *et al* 2018). Il est aussi intéressant à noter que ce n'est pas forcément la musique *Pop* qui va amener un sentiment de bonheur chez les jeunes forcément, mais plutôt une musique avec des paroles positives, et comme la musique *Pop* possède généralement des paroles positives, c'est pour cela qu'elle crée un sentiment de bonheur (BEAUCHEMIN *et al* 2018). Une autre étude pourrait être faite pour connaître quel est le type de musique le mieux adapter pour obtenir des effets positifs face à la dépression et la prévention de celle-ci. De plus l'étude, peut-être faite sur une autre tranche d'âge pour voir si les résultats sont différents ou similaires. La recherche aurait pu être faite avec une autre technique de collecte de données pour avoir des résultats encore plus précis comme avec l'expérimentation, mais dans le cadre du cours ce n'était pas possible. On peut conclure que l'écoute de la musique *Pop* a des effets positifs chez les jeunes adultes âgés entre 18 et 23 ans qui sont ou qui ne sont pas en dépression, mais les résultats ne démontrent pas que la musique *Pop* est un style de musique qui est bénéfique pour les dépressifs. Elle peut faire de la prévention de la dépression chez les personnes non dépressive. Le style de musique *Pop* n'est peut-être pas le style idéal pour réduire les symptômes de la dépression vu que ses derniers ne sont pas attirés vers ce style de musique.

ANNEXES

ANNEXE 1 : Lettre de présentation et schéma d'entrevue du spécialiste



CÉGEP DE SAINT-HYACINTHE
3000, AV. BOULLÉ, SAINT-HYACINTHE
QUÉBEC, J2S 1H9
TÉLÉPHONE: (450) 773-6800
MONTRÉAL: (514) 875-4445

1^{er} février 2018
Saint-Hyacinthe

À qui de droit,

La présente vous est adressée dans le cadre de la réalisation de projets d'intégration mis sur pied par nos étudiants et étudiantes des Sciences humaines. À chaque trimestre, les finissants et finissantes en Sciences humaines du Cégep de Saint-Hyacinthe réalisent, sous la supervision attentive de leurs professeurs, des projets d'intégration ayant une portée sociale dans le milieu, dans le cadre de leur cours *Démarche d'intégration des acquis en Sciences humaines* (301-300-HY).

La problématique qu'ils abordent fait d'abord l'objet d'une exploration approfondie sur le plan théorique. Le but ultime de cette recherche est la préparation d'une intervention soigneusement planifiée et respectant des objectifs fixés préalablement.

Nous voulons donc vous assurer que nos étudiants s'efforcent de faire du mieux qu'ils le peuvent dans la réalisation de ces projets et nous vous demandons par le fait même votre collaboration afin de leur donner l'occasion de parfaire leur formation tout en ayant la possibilité de contribuer positivement au mieux-être de la communauté.

Si vous souhaitez me contacter pour toute information, vous pouvez le faire au numéro et poste ci-dessous. Il me fera plaisir de vous fournir toutes les explications désirées. Je vous remercie à l'avance de votre généreuse collaboration.

Je vous remercie de l'attention que vous porterez à cette demande.

Émilie Meloche-Turcot
Professeure de sociologie
Département des Sciences humaines
Cégep de Saint-Hyacinthe
Tél. 450-773-6800 poste 2780
EMTurcot@cegepsth.qc.ca

Formulaire de consentement pour l'entrevue

Je reconnais que je participe volontairement à cette entrevue de recherche menée par des étudiants dans le cadre du cours du programme de Sciences humaines *Démarche d'intégration des acquis en Sciences Humaines* du Cégep de Saint-Hyacinthe. Je certifie que les étudiants m'ont expliqué en quoi consiste ma participation.

En tout temps, je peux refuser de répondre à une question et/ou de mettre fin à l'entrevue sans obligation de donner une justification.

L'enregistrement de l'entrevue sera écouté seulement par les étudiants menant l'entrevue, les autres étudiants de l'équipe et par l'enseignante. Aucune copie ne sera faite et l'enregistrement sera détruit à la fin de la session, c'est-à-dire au plus tard en décembre 2017. Par ailleurs, le résumé de la présente entrevue sera intégré au rapport de recherche.

De ce fait, je donne mon consentement.

Nom du participant : René Loto
Signature du participant : [Signature]
Date : 24 février 2018

Je déclare avoir expliqué de façon générale l'objectif de l'entrevue de recherche et d'avoir répondu au mieux de ma connaissance aux questions posées par le participant.

Signature de l'étudiant 1 : [Signature]
Signature de l'étudiant 2 : [Signature]
Date : 24/02/2018

Schéma d'entrevue

PREMIÈRE SECTION : La dépression

Nous voudrions commencer à parler de la dépression de façon général :

1. Qu'est-ce qui est important dans l'approche avec une personne qui souffre de dépression ?
2. Chez une personne en général,
 - 2.1 Combien de temps une personne souffre psychologiquement avant de venir vous consulter ?
 - 2.2 Combien de temps une personne reste en dépression avant d'être guérite ?
3. Pour le traitement de la dépression,
 - 3.1 Quel est, selon vous, la meilleure approche pour traiter la dépression ?
 - 3.2 Combien de temps, en moyenne, une personne vous consulte avant de guérir le trouble mental ?
 - 3.3 Quelle médication, lorsque c'est nécessaire, recommandé-vous à votre patient ?
4. Y-a-t-il un type de patient qui consulte plus fréquemment pour des troubles dépressifs ?
5. Chez votre clientèle,
 - 5.1 Quel symptôme revient le plus fréquemment chez une personne ayant un trouble dépressif ?
 - 5.2 Quels sont les causes de la dépression ?
 - 5.2.1 Quel est la cause la fréquente de la dépression chez les jeunes ?
6. Quel type de dépression est le plus fréquemment observé ?

DEUXIÈME SECTION : La dépression chez les cégépiens

Attaquons-nous maintenant, si vous le voulez bien, à la dépression chez les cégépiens et cégépiennes :

7. Chez un cégépien dépressif,
 - 7.1 Quel est le nombre d'heure, en moyenne, passé sur les études par semaine ?
 - 7.2 Quel est le nombre d'heure, en moyenne, passé à travailler ?
 - 7.3 Quel est le type de programme le plus observé chez les cégépiens dépressifs ?
 - 7.4 Quel est le nombre de cours, en moyenne, chez un cégépien en dépression ?
 - 7.5 Quel est le nombre d'heures, en moyenne, passées avec ses amis chez le cégépien dépressif ?
8. Combien de temps un cégépien va souffrir psychologiquement avant de venir vous consulter ?
9. Quel est le meilleur moyen utilisé pour traiter la dépression chez un cégépien en général ?

10. Quel est la cause la plus fréquente qui amène à créer le trouble dépressif chez un cégépien ?

TROISIÈME SECTION : Les effets de la dépression

Nous voudrions maintenant aborder les effets de la dépression, que ce soit chez la personne dépressive ou l'environnement de cette personne :

11. Quel sont les effets de la dépression chez un cégépien sur,
- 11.1 Sa motivation à l'école ?
 - 11.2 Son humeur en général ?
 - 11.3 Sa concentration à l'école ?
 - 11.4 Le physique de la personne ?
 - 11.5 Ses habitudes de vie (alimentation, temps de sommeil, hygiène) ?
 - 11.6 Ses habites de consommation (alcool, drogue, création de dépendances) ?
12. Quel sont les effets du trouble dépressif du cégépien dans son entourage,
- 12.1 Ses amis ?
 - 12.2 Sa famille ?
 - 12.3 Ses collègues de travail ?
 - 12.4 Relation amoureuse ?

QUATRIÈME SECTION : Les effets de la musique sur la dépression

Pour terminer, nous aimerions parler des effets de la musique sur la dépression :

13. Est-ce qu'un cégépien dépressif à tendance à se réfugier dans la musique ?
14. Selon vous, la musique a-t-elle un impact important sur la dépression,
- 14.1 A-t-elle un impact positif ou négatif sur la personne dépressive ?
 - 14.2 Quel est le type de musique le plus écouté chez un cégépien en dépression ?
 - 14.3 Combien de temps par semaine, en moyenne, une personne atteinte de dépression écoutera de la musique ?
15. Selon vous, la musique peut-elle avoir une influence sur l'apparition du trouble dépressif chez quelqu'un ?
16. Selon vous, pourquoi une personne en dépression va-t-elle écouté de la musique,
- 16.1 La raison pour laquelle elle écoute de la musique sera-t-elle différente lorsqu'elle est en dépression de lorsqu'elle ne l'est pas ?
 - 16.2 Selon vous, quel est l'objectif, d'un cégépien en dépression, d'écouter de la musique ?
17. Est-ce que la musique pop à un effet positif sur la dépression d'une personne lorsqu'elle écoute ce type de musique ?

CINQUIÈME SECTION : Questions sociodémographique

Pour finir, nous avons quelques questions sociodémographiques à vous poser.

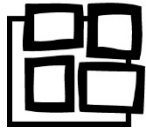
18. Quel est votre cheminement scolaire ?
19. Quels types de clientèle traitez-vous le plus souvent ?
20. Quels types d'approches utilisez-vous le plus ?
21. Depuis combien de temps pratiquez-vous le métier de psychologue ?
22. Quels intérêts vous amenez à travailler en psychologie ?

ANNEXE 2 : Les tableaux d'opérationnalisation

Hypothèse de la recherche : L'écoute de la musique Pop a un effet positif face aux jeunes

Concepts	Définitions	Dimension	Indicateurs
Cégépien	Une personne qui est inscrit dans des études supérieures dans un Cégep.		<ul style="list-style-type: none"> - Groupe d'âge 18 à 23 - Sexe - Programme - Nombre de cours
Dépression	Dépression : État pathologique marqué par une tristesse avec douleur morale, une perte de l'estime de soi, un ralentissement psychomoteur.		<ul style="list-style-type: none"> - Durée de la dépression - Type de médication - Durée de la convalescence - Nombre d'heures études - Nombre d'heures de travail - Nombre de temps amis/semaines - Statut social (Couple/Célibataire/Autre) - Relation familial - Type de dépression - Pression face à la réussite - Prise de rendez-vous avec un expert
Les effets positifs de la musique	Effets positifs : <i>Résultat favorable d'une action ou d'un phénomène quelque.</i>	Psychologiques	<ul style="list-style-type: none"> - Impact sur le stress - Types d'humeurs provoquées - Types de bienfaits psychologiques que la musique amène - Types de bienfaits physiques que la musique amène - Niveau de motivation - Niveau de concentration
		Physiques	
	Musique : <i>La musique, c'est une dissociation qui inclut du plaisir (fonction fondamentale) et un signal auditif (seule contrainte structurelle).</i>		<ul style="list-style-type: none"> - Nombres d'heures d'écoute - Type de musique - Type d'appareil d'écoute - Type d'utilisation de la musique - Type de lieu d'écoute - Raison de l'écoute de la musique - À quel moment de la journée consacrez-vous du temps à la musique - Festivals musique / Concerts - Quel application pour écouter la musique (ex : Spotify, Apple Music, etc...)

cégépiens, âgés de 18 à 23 ans, qui sont ou qui ne sont pas dépressifs.



ANNEXE 3 : Questionnaire

CÉGEP DE SAINT-HYACINTHE

Cégep de Saint-Hyacinthe

Bonjour Monsieur/Madame,

Nous sommes Mathieu Beauchemin, David Cloutier, Nicolas Payette et Charles Richard. Nous sommes quatre étudiants inscrits en Sciences humaines au Cégep de Saint-Hyacinthe. Dans le cadre du cours Démarche des intégrations des acquis en *Sciences humaines*, sous la supervision de notre enseignant(e) Émilie Meloche-Turcot, nous effectuons une recherche les effets positifs de la musique pop chez les jeunes dépressifs et non-dépressifs âgés entre 18 à 23 ans au Cégep de Saint-Hyacinthe en 2018.

Nous vous remercions de bien vouloir répondre à notre questionnaire et de nous consacrer de votre temps afin de répondre à nos questions. Votre collaboration à cette recherche est appréciée et s'avéra très utile pour une meilleure compréhension du phénomène à l'étude dans la présente recherche.

Le questionnaire comporte 29 questions et devrait durer environ 10 à 25 minutes. À l'exception de notre enseignant(e) Émilie Meloche-Turcot, tout ce que vous nous donnerez comme information dans le questionnaire restera strictement confidentiel et votre nom ne paraîtra nulle part – les données du questionnaire seront détruites suite à la remise du travail.

Consigne : Veillez sélectionner qu'une seule réponse à moins d'une indication contraire.

Merci de votre précieuse collaboration!

Mathieu Beauchemin

David Cloutier

Nicolas Payette

Charles Richard

Pour toute question relative à cette recherche, vous pouvez contacter (le nom de votre enseignant(e) au 450-773-6800 poste 2780 ou par courriel à l'adresse suivante : EMTurcot@cegepsth.qc.ca.

QUESTIONNAIRE

PREMIÈRE PARTIE

Cette partie vise à recueillir vos informations sociodémographiques.

1. Quel est votre sexe?
 1. Féminin
 2. Masculin

2. Quel âge avez-vous?
 1. 18 ans
 2. 19 ans
 3. 20 ans
 4. 21 ans
 5. 22 ans
 6. 23 ans

3. Quel est votre programme d'étude ?
 1. Sciences humaines
 2. Science de la nature
 3. Autre

4. Combien de sessions avez-vous complétées?
 1. [1-2]
 2. [3-4]
 3. [5-6]
 4. Plus de 6

5. À combien de cours êtes-vous inscrit cette session?
 1. 3
 2. 4
 3. 5
 4. 6 et plus

6. Quel est votre statut marital?
 1. Célibataire
 2. Couple
 3. Fiancé(e)
 4. Marié(e)
 5. Séparé(e)
 6. Divorcé(e)
 7. En union civile

DEUXIÈME PARTIE

Cette partie vise à recueillir vos habitudes d'écoute de musique.

7. Combien d'heure par semaine attribuez-vous à l'écoute de la musique?
 1. 3 et moins
 2. [3 - 6[
 3. [6 - 9[
 4. 9 et plus

8. Pourquoi écoutez-vous de la musique? (plus d'un choix possible)
 1. Pour se concentrer
 2. Pour s'isoler
 3. Pour se défouler
 4. Pour se détendre
 5. Pour le plaisir
 6. Pour passer le temps
 7. Pour s'endormir
 8. Aucune de ces réponses

9. Avez-vous déjà été à des événements musicaux?
Si non, allez directement à la question 10.
 1. Oui
 2. Non
 - 9.1 Quels types d'événements musicaux
 1. Composition / Écriture / Enregistrement d'une musique
 2. Concert
 3. Cour de musique privée
 4. Festival de musique
 5. Aucunes de ces réponses

10. Écoutez- vous de la musique *Pop*?
Si non, allez directement à la question 11.
 1. Oui
 2. Non
 - 10.1 Est-ce que c'est un choix personnel?
 1. Oui
 2. Non

TROISIÈME PARTIE

Cette partie vise à recueillir des informations sur votre santé psychologique.

11. Est-ce que vous avez présentement un travail?

Si non, passez à la question 12.

1. Oui
2. Non

11.1 Combien d'heures, en moyenne, travaillez-vous par semaine?

1. 5 et moins
2. [5 - 10[
3. [10 - 15[
4. [15 – 20[
5. 20 et plus

12. Combien de temps attribuez-vous à vos temps libres par semaine?

1. 5 et moins
2. [5 - 10[
3. [10 - 15[
4. [15 – 20[
5. 20 et plus

13. Combien de temps attribuez-vous à votre étude scolaire par semaine?

1. 5 et moins
2. [5 - 10[
3. [10 - 15[
4. [15 – 20[
5. 20 et plus

14. Durant la dernière année, cochez les symptômes dépressifs que vous avez eus. (plus d'un choix possible)

1. Diminution du niveau de concentration
2. Diminution du plaisir à faire des activités quotidiennes
3. Gain ou perte de poids important
4. Humour dépressive
5. Insomnie ou Hypersomnie
6. Perte d'énergie quotidienne
7. Présence d'un sentiment de dévalorisation
8. Présence de pensée noire

15. Êtes-vous sujet à de la pression face à votre réussite scolaire de la part de votre entourage? (parents, famille, amis, etc.)

1. Oui
2. Non

16. Pensez-vous souffrir ou avoir déjà souffert d'une dépression?

Si non, passez à la question 23.

1. Oui
2. Non

QUATRIÈME PARTIE

Cette partie vise à recueillir des informations sur les effets de la musique sur votre dépression

17. Est-ce que vous considérez la musique comme un moyen pour soulager les symptômes de la dépression?

1. Oui
2. Non

18. Lors de votre dépression, écoutiez-vous de la musique?

1. Très peu
2. Peu
3. Souvent
4. Très souvent

19. Comment vous sentiez-vous pendant que vous écoutiez de la musique?

1. Heureux(se)
2. Triste
3. Anxieux(se)
4. En colère
5. Dégouté(e)
6. Surpris(e)

20. Est-ce que la musique *Pop* faisait partie des musiques que vous-écoutiez?

Si non, passez à la question 22.

1. Oui
2. Non

21. Quel(s) effet(s) la musique *Pop* a eu sur votre comportement? (plus d'un choix possible)

1. Bonne humeur
2. Tristesse
3. État plus dépressif
4. Aucune réaction
5. Crée de la colère
6. Aucune de ces réponses

22. Quels sont les effets que la musique vous a procurés durant votre dépression? (plus d'une réponse possible)

Veillez terminer le questionnaire ici.

1. Augmentation de la concentration
2. Augmentation de la confiance
3. Augmentation de l'énergie
4. Augmentation de la motivation
5. Augmentation du temps de sommeil
6. Diminution du stress
7. Réduction de l'humeur dépressive
8. Aucune de ces réponses

CINQUIÈME PARTIE

Cette partie vise à recueillir vos informations sur les effets de la musique lors de moment plus triste

23. Est-ce que pendant des périodes de tristesse vous écoutez de la musique?

1. Oui
2. Non

24. Écoutiez-vous plus de musique qu'à l'habitude pendant les périodes plus triste?

1. Oui
2. Non

25. Quel effet la musique a eu sur votre comportement?

1. Très négatif
2. Négatif
3. Positif
4. Très positif

26. Quels d'effets la musique vous procure pendant vos périodes de tristesse?

1. Augmentation de la concentration
2. Augmentation de la confiance
3. Augmentation de l'énergie
4. Augmentation de la motivation
5. Augmentation du temps de sommeil
6. Diminution du stress
7. Réduction de l'humeur dépressive
8. Aucune de ces réponses

27. Est-ce que la musique *Pop* fait partie des styles de musiques que vous écoutez?

Si non, le questionnaire se termine ici.

1. Oui
2. Non

28. Quel effet la musique *Pop* a eu sur votre comportement?

1. Très positif
2. Positif
3. Négatif
4. Très négatif

29. Quels types d'effets la musique *Pop* vous procure pendant vos périodes de tristesse?

1. Augmentation de votre concentration
2. Augmentation de votre confiance
3. Augmentation de votre énergie
4. Augmentation de votre motivation
5. Augmentation de votre temps de sommeil
6. Diminution de votre stress

ANNEXE 4 : Schéma d'entrevue pour un spécialiste destiné à la collecte de données
Lettre de présentation (vierge)



Cégep de Saint-Hyacinthe, Date

Bonjour Monsieur/Madame,

Nous sommes Mathieu Beauchemin, David Cloutier, Nicolas Payette et Charles Richard. Nous sommes quatre étudiants inscrits en Sciences humaines au Cégep de Saint-Hyacinthe. Dans le cadre du cours Démarche des intégrations des acquis en *Sciences humaines*, sous la supervision de notre enseignant(e) Émilie Meloche-Turcot, nous effectuons une recherche les effets positifs de la musique pop chez les jeunes dépressifs et non-dépressifs âgés entre 18 à 23 ans au Cégep de Saint-Hyacinthe en 2018.

Nous vous remercions de bien vouloir participer à notre entrevue et de nous consacrer de votre temps afin de répondre à nos questions. Votre collaboration à cette recherche est appréciée et s'avéra très utile pour une meilleure compréhension du phénomène à l'étude dans la présente recherche.

L'entrevue comporte 23 questions et devrait durer environ 20 à 30 minutes. Si vous n'y voyez pas d'objection, nous enregistrerons la totalité de l'entrevue, afin de mieux retenir vos propos. À l'exception de notre enseignant(e) Émilie Meloche-Turcot, tout ce que vous nous direz pendant l'entrevue restera strictement confidentiel et votre nom ne paraîtra nulle part - l'enregistrement sera détruit suite à la remise du travail.

Merci de votre précieuse collaboration!

(Personne interviewée)

(Chercheur #1)

(Chercheur #2)

Étudiants en Sciences humaines, Cégep de Saint-Hyacinthe

Pour toute question relative à cette recherche, vous pouvez contacter (le nom de votre enseignant(e) au 450-773-6800 poste 2780 ou par courriel à l'adresse suivante : EMTurcot@cegepsth.qc.ca.

Formulaire de consentement pour l'entrevue (vierge)



Lieu :

Date :

Formulaire de consentement pour l'entrevue

Je reconnais que je participe volontairement à cette entrevue de recherche menée par des étudiants dans le cadre du cours du programme de Sciences humaines *Démarche d'intégration des acquis en Sciences Humaines* du Cégep de Saint-Hyacinthe. Je certifie que les étudiants m'ont expliqué en quoi consiste ma participation.

En tout temps, je peux refuser de répondre à une question et/ou de mettre fin à l'entrevue sans obligation de donner une justification.

L'enregistrement de l'entrevue sera écouté seulement par les étudiants menant l'entrevue, les autres étudiants de l'équipe et par l'enseignante. Aucune copie ne sera faite et l'enregistrement sera détruit à la fin de la session, c'est-à-dire au plus tard en décembre 2017. Par ailleurs, le résumé de la présente entrevue sera intégré au rapport de recherche.

De ce fait, je donne mon consentement.

Nom du participant : _____

Signature du participant : _____

Date : _____

Je déclare avoir expliqué de façon générale l'objectif de l'entrevue de recherche et d'avoir répondu au mieux de ma connaissance aux questions posées par le participant.

Signature de l'étudiant 1 : _____

Signature de l'étudiant 2 : _____

Date : _____

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION ! 😊

Lettre de remerciement (vierge)



Cégep de Saint-Hyacinthe, Date

Bonjour Madame /Monsieur

À la suite de l'entrevue que vous avez bien voulue nous accorder, nous voulons prendre le temps de vous remercier chaleureusement. Cette entrevue, menée dans le cadre de notre recherche sur *les effets de la musique sur la dépression* dans le cadre du cours *Démarche d'intégration des acquis en Sciences Humaines*, donné par Émilie Meloche-Turcot, est un moment important dans notre processus de recherche puisque votre expérience personnelle et vos propos documentent et enrichissent grandement notre compréhension du phénomène étudié tout en nous outillant pour la rédaction de notre rapport final de recherche.

Nous vous garantissons la confidentialité de toutes les informations obtenues lors de cette entrevue. À la fin de notre recherche, soit à la mi-mai 2018, toutes les informations recueillies lors de notre rencontre seront supprimées. Par ailleurs, si vous désirez avoir accès à notre recherche une fois complétée, vous n'avez qu'à formuler votre demande via l'envoi d'un courriel, il nous fera plaisir de vous la faire parvenir.

Encore une fois, toute notre équipe *Mathieu Beauchemin, David Cloutier, Nicolas Payette et Charles Richard* nous tenons à vous remercier pour le temps que vous nous avez consacré.

Étudiants du programme de Sciences humaines

Le schéma d'entrevue

PREMIÈRE PARTIE

Cette partie vise à recueillir des informations sur la musique

1. Selon-vous, combien de temps par semaine attribuez-vous à l'écoute de la musique?
2. Y-a-t-il des raisons qui vous pousses à écouter de la musique?
3. Avez-vous déjà été à des événements ou des activités musicales?
4. Quels styles de musique écoutez-vous le plus?
5. Écoutez-vous le style de musique Pop et pourquoi?

DEUXIÈME PARTIE

Cette partie vise à recueillir des informations sur la dépression

6. Est-ce que vous avez présentement un travail? Si oui combien d'heures travaillez-vous par semaine?
7. Combien de temps attribuez-vous à votre étude scolaire par semaine?
8. Combien de temps attribuez-vous à vos amis(e) par semaine?
9. Quel est votre statut social actuel?
10. Êtes-vous sujet à de la pression face à votre réussite scolaire de la part de votre entourage?
11. Connaissez-vous quelqu'un dans votre entourage? (Famille, amis, collègues de travail)
12. Pensez-vous souffrir ou avoir déjà souffert d'une dépression?

13. Quels sont la ou les causes de votre dépression?
14. Comment l'avez-vous vécu?

TROISIÈME PARTIE

Cette partie vise à recueillir des informations sur les effets de la musique

15. Est-ce que vous utilisez/utilisiez un autre moyen que la musique pour traiter votre dépression?
16. Lors de votre dépression écoutiez-vous beaucoup de musique?
17. Comment vous sentiez-vous pendant que vous écoutiez de la musique?
18. Est-ce que la musique Pop faisait partie des musiques que vous-écoutiez?
19. Quels sont les effets que la musique vous a procurés durant votre dépression?

QUATRIÈME PARTIE

Cette partie vise à recueillir des informations sur-vous.

20. Quel âge avez-vous?
21. Quel est votre programme d'étude actuellement?
22. À combien de cours êtes-vous inscrit cette session?
23. Combien de session avez-vous complété tout cégep inclus?

CINQUIÈME SECTION : Section libre

Avez-vous des commentaires ou des questions à rajouter ?

Merci, d'avoir bien voulu répondre à nos questions. Votre participation a été très appréciée.

ANNEXE 5 : Rapport d'entrevue du spécialiste
LE RAPPORT D'ENTREVUE

Les effets positifs de la musique sur les jeunes cégépiens, âgés de 18 à 23 ans,
dépressifs et non dépressifs, du cégep de Saint-Hyacinthe en 2018.

Par
Mathieu Beauchemin
David Cloutier

Travail remis à
Émilie Meloche-Turcot
Enseignante

Dans le cadre du cours
Démarches d'intégration des acquis en Sciences humaines
Groupe 07

Cégep de St-Hyacinthe
28 février 2018

TABLE DES MATIÈRES

Schéma conceptuelle de l'entrevue	Erreur ! Signet non défini.
Le schéma d'entrevue	61
Résumé de l'entrevue	64
ANNEXES	66
Annexe 1 : Lettre de présentation	67
Annexe 2 : Lettre de consentement (originale)	69
Annexe 3 : Lettre de consentement (signée).....	70
Annexe 4 : Lettre de remerciements	71
MÉDIAGRAPHIE	72

Schéma conceptuel de l'entrevue

Concepts	Dimensions	Indicateurs
Dépression	N/A	<ul style="list-style-type: none">- Nombres de temps que la dépression a duré.- Types de patients.- Types de médicaments.- Nombres de temps de consultations.

		<ul style="list-style-type: none"> - Types de répercussions sur l'entourage. - Nombres d'heures d'études. (Patients) - Nombres d'heures de travail. (Patients) - Nombres de cours. (Patients) - Nombres de temps passé avec ses amis. (Patients) - Types de dépressions - Types de programmes
Musique	N/A	<ul style="list-style-type: none"> - Nombres d'heures d'écoute. - Types de musique. - Types d'appareils d'écoute. - Types d'utilisation de la musique. - Types de lieu d'écoute.
Effets positifs	Psychologiques	<ul style="list-style-type: none"> - Niveau de stress. - Types d'humeurs. - Types de bien faits psychologiques - Types de bien faits physiologiques - Niveau de motivation - Niveau de concentration
	Physiques	

Le schéma d'entrevue

La première faille remarquée dans l'entrevue est le fait que certaines de nos questions étaient très semblables donc les réponses de l'interviewé étaient soit très similaires soit totalement identiques ou il répondait directement dans la première des questions aux autres questions. Cela aurait pu être évité si nous avions réfléchi plus longuement à nos questions pour voir lesquelles étaient très semblables et ainsi soit en retirer une ou mettre les deux questions en une seule question. Une deuxième faille de notre entrevue est le fait que nos questions les plus précises, principalement celles qui concernaient les effets de la musique sur les jeunes dépressifs, notre spécialiste commençait toujours en nous disant que c'était contextuel. Cela dépendait toujours du type de jeune et de son passé. Donc, les questions que nous pensions

obtenir beaucoup d'information, ont été très vague dans leur réponse et très large parce que cela dépendait toujours du contexte avec le jeune. Malgré cela, cette information nous saura très pertinentes. Une autre faille est aussi le fait que l'un des intervieweurs a mal formulé sa question et l'interviewé n'a pas compris et a demandé ce qu'elle soit réexpliqué. Cela aurait pu être évité si l'intervieweur avait pris le temps de mieux réfléchir à la question donc ainsi mieux la formuler. Une quatrième faille est encore due au fait que les questions sur les effets de la musique sur la dépression, le spécialiste ne pouvait répondre ou répondait que c'était contextuel selon les patients. Également, le type de musique que nous avons choisi, le spécialiste ne s'intéressait pas à ce type de musique, donc lorsque nous demandions les effets de ce type de musique en particulier, le spécialiste ne pouvait pas répondre, mais donnais des exemples de certains de ses patients ou changeait le type de musique dont nous parlions. C'est une faille de notre schéma, mais nous ne pouvions pas prendre tous les types de musique sinon nos questions auraient été trop vagues ou il y aurait eu tout simplement trop de questions à poser et pas assez de temps pour pouvoir tout y répondre. Donc pour questions de faisabilité nous avons dû préciser notre type de musique et il s'est avéré que nous avons choisi le mauvais type de musique que notre spécialiste ne connaissait pas assez. Une faille de plus, nous savions que notre spécialiste pratiquait l'hypnose grâce à la musique et nous n'avons pas pensé à lui poser des questions sur le fonctionnement, la mise en pratique, les effets et les résultats de cette pratique. Toutes ces informations auraient pu nous être très pertinente. Certes, il y a eu une question poser au sujet de l'hypnose à la fin de l'entrevue, mais elle n'était pas dans le schéma d'entrevue. Un de nos intervieweurs y a pensé durant l'entrevue et la demandée à la toute fin. Une autre faille est le lieu de l'entrevue, le café avait une musique de fond qui pouvait être dérangeant pour l'enregistrement.

PREMIÈRE SECTION : La dépression

Nous voudrions commencer à parler de la dépression de façon générale :

1. Qu'est-ce que la dépression ?
 - 1.1 Quel est le type de dépression le plus observé ?
2. Comment un psychologue doit interagir avec une personne qui souffre de dépression ?
3. Quelle est la théorie pour traiter la dépression ?
4. Quel symptôme revient le plus fréquemment chez une personne dépressive ?
5. Quelles sont les causes de la dépression ?
6. Combien de temps une personne souffre psychologiquement avant de consulter un spécialiste ?
7. Combien de temps une personne reste en dépression avant d'être guérie ?

8. Quelle médication, lorsque c'est nécessaire, recommandez-vous à votre patient ?
9. Y a-t-il une tranche d'âge qui vient consulter plus fréquemment pour la dépression ?
10. Y a-t-il un sexe qui vient consulter plus fréquemment pour la dépression ?

DEUXIÈME SECTION : Les effets de la dépression

Nous voudrions maintenant aborder les effets de la dépression, que ce soit chez la personne dépressive ou l'environnement de cette personne :

11. Quels sont les effets de la dépression chez un jeune sur,
12. Sa motivation scolaire ?
13. Sa concentration à l'école ?
14. Est-ce que la dépression modifie l'humeur ?
15. La santé physique de la personne ?
16. Ses habitudes de vie liées à son alimentation ?
17. Ses habitudes de vie liées son temps de sommeil ?
18. Ses habitudes de vie liées à son hygiène ?
19. Ses habitudes de consommation ?
20. Quels sont les effets de la dépression,
 - 20.1 Ses amis ?
 - 20.2 Sa famille ?
 - 20.3 Ses collègues de travail ?
 - 20.4 Relation amoureuse ?

TROISIÈME SECTION : Les effets de la musique sur la dépression

Pour terminer, nous aimerions parler des effets de la musique sur la dépression :

21. Est-ce qu'un jeune dépressif a tendance à s'isoler dans la musique ?
22. Selon vous, la musique a-t-elle un effet sur la dépression,
 - 22.1 Quel est le type de musique le plus écouté chez les jeunes dépressifs ?
 - 22.2 Combien de temps par semaine un jeune dépressif écoutera de la musique ?
23. Selon vous, est-ce que le type de musique écoutée peut avoir une influence sur l'apparition de la dépression ?
24. Selon vous, pourquoi une personne en dépression va-t-elle écouter de la musique ?
 - 24.1 Est-ce qu'il y a une raison spécifique pour l'écoute de la musique ?
25. Est-ce que vous considérez la musique comme un outil pour traiter la dépression chez les jeunes ?
26. Est-ce que la musique pop a un effet positif sur la dépression d'une personne lorsqu'elle écoute ce type de musique ?
27. Est-ce que les paroles d'une chanson ont un effet sur l'humeur d'un jeune dépressif

- 28 Est-ce que la musique pop est populaire chez les jeunes dépressifs ?
- 29 Est-ce qu'il y a un artiste ou des groupes d'artistes qui sont plus populaires chez les jeunes dépressifs?

QUATRIÈME SECTION : Questions sociodémographiques

Pour finir, nous avons quelques questions sociodémographiques à vous poser.

- 30 Quel est votre cheminement scolaire ?
- 31 Depuis combien de temps pratiquez-vous le métier de psychologue ?
- 32 Quels types d'approches utilisez-vous le plus ?
- 33 Quels types de clients traitez-vous le plus souvent ?
- 34 Quel est l'âge moyen de vos patients ?
- 35 Quel est le sexe que vous traitez le plus souvent ?

CINQUIÈME SECTION : Section libre

Avez-vous des commentaires ou des questions à rajouter ?

Merci, d'avoir bien voulu répondre à nos questions. Votre participation a été très appréciée.

Résumé de l'entrevue

Notre sujet de recherche est les effets de la musique sur la dépression. L'objectif de l'entrevue était de recueillir des informations plus approfondies sur la dépression en général, les effets de la dépression sur la personne touchée et son entourage et les effets de la musique sur la dépression chez les jeunes adultes. Nous avons donc interviewé monsieur Rémi Côté, il est un psychologue qui travaille dans une clinique privée depuis 1990, donc depuis 28 ans. Avant d'être psychologue, il a été chercheur pour l'Université de Montréal. Il pratique l'hypnose dans ses séances privées. Nous l'avons choisi, car il a effectué une recherche sur l'hypnose avec l'utilisation de la musique pour guérir certains troubles de santé mentale comme l'anxiété et la dépression. Cela vient directement rejoindre le sujet de notre recherche qui est les effets de la musique sur la dépression. De plus, il pratique l'hypnose grâce à la musique avec ces patients

donc il pouvait nous donner des exemples, des explications concrètes qui a observé sur ces patients. Aussi, il a beaucoup d'expérience dans le domaine de la psychologie qui rajoute une certaine crédibilité. Il est aussi, un spécialiste dans les troubles de l'anxiété qui peuvent mener à la dépression.

Durant l'entrevue, le spécialiste nous a beaucoup appris sur le phénomène de la dépression, il a donné une définition précise de la dépression, c'est une baisse de l'humeur, des intérêts et de passions qui affectent la motivation, elle réduit la production de la sérotonine dans le cerveau, c'est l'hormone qui régule les humeurs, ce qui ralentie les psychomoteurs c'est-à-dire la mémoire, les souvenirs et la concentration (CÔTÉ, 2018). Biologiquement, la dépression est un dérèglement du système nerveux sympathique et para sympathique (CÔTÉ, 2018). On a également appris que le type de dépression le plus observé est la dépression due à l'anxiété sur une durée prolongée (CÔTÉ, 2018). Le psychologue a expliqué comment il agit avec ses patients, il doit créer un lien de confiance entre lui et le patient (CÔTÉ, 2018). Il a expliqué sur la théorie qui permet de guérir la dépression est pour lui la théorie cognitive comportementale (TCC)(CÔTÉ, 2018). Il nous a mentionné les principaux symptômes observés chez une personne dépressive comme la baisse de l'humeur, la perte de plaisir, l'absence de projet, les habitudes de vie, des pensées suicidaires et une version de la vie pessimiste (CÔTÉ, 2018). Le temps qu'une personne souffre de la dépression est très variable de chaque individu, cela varie des mois jusqu'à des années voir à vie (CÔTÉ, 2018). Il mentionne que la tranche d'âge qui vient le plus le consulté pour la dépression est variable, mais surtout la trentaine, car ils ont les moyens financiers et de transports pour le rencontrer (CÔTÉ, 2018). Pour la dépression, il y a autant de femmes que d'homme qui le consulte (CÔTÉ, 2018). Il nous a également parlé des effets de la dépression sur la motivation scolaire et la concentration (CÔTÉ, 2018). Il a affirmé que la dépression diminuait la motivation scolaire et qu'elle amenait souvent au décrochage scolaire, c'est de même pour la concentration qui diminue de beaucoup (CÔTÉ, 2018). La dépression peut avoir un impact sur la santé physique de la personne soit la personne mange plus ou l'inverse, elle mange peu ou pas du tout, cela peut engendrer d'autres problèmes de santé comme l'obésité, le diabète, l'anorexie, etc. (CÔTÉ, 2018). Également, il a mentionné que la dépression pouvait avoir un impact sur les habitudes du sommeil, la personne dépressive pourrait dormir énormément, de l'hypersomnie ou le contraire de l'insomnie (CÔTÉ, 2018). De plus, la personne dépressive peut être sujette à faire des cauchemars qui rappellent des traumatismes qui engendrent de l'insomnie (CÔTÉ, 2018). L'hygiène de la personne est également affectée dans certains cas de dépression, comme l'arrêt de se laver pour se créer une bulle pour s'isoler (CÔTÉ, 2018). Les habitudes de consommations peuvent être affectées par la création de dépendance comme l'alcool, le tabac, le jeu, la drogue, les médicaments et la nourriture (CÔTÉ, 2018). Ces dépendances peuvent apparaître dans un but de s'auto médicamenter :

Oui, les deux, hein, ça va dans les deux sens. Une personne qui n'est pas en bonne santé physique ça peut l'amener à être plus vulnérable à un état de dépressif. Pis l'inverse de même façon que dépression pendant plusieurs

semaines, plusieurs mois, évidemment elle ne bouge plus, elle reste couchée, donc euhm pis souvent la personne va tomber dans ... Elle va essayer, elle va s'accrocher à certains plaisirs comme euhm le café ou le chocolat. Ça, c'est le classique. Pis la mangé des chocolats euhm à répétition pour se remonter pis en plus c'est l'automédication (CÔTÉ, 2018. 20:53-21:37).

Ensuite, les effets de la dépression sur l'entourage de la personne se terminent souvent négativement puisqu'une personne dépressive est très dure sur le moral et l'énergie surtout à long terme sur les amis, la famille, la relation amoureuse et les collègues de travail (CÔTÉ, 2018). Il nous apprend que les jeunes dépressifs n'avaient pas tendance à s'isoler dans la musique, car ils perdent toutes notions de plaisirs et parfois cela fait penser à l'origine de leur dépression, c'est contextuel selon chaque individu (CÔTÉ, 2018). Il nous a appris qu'il n'y a pas de types de musique en particulier écoutée chez les personnes dépressives, souvent il n'en écoute pas ou c'est contextuel (CÔTÉ, 2018). Certains styles de musique sont mieux adaptés pour aider une personne dépressive, par exemple les musiques en harmonique, les musiques de méditation, les musiques avec des paroles positives et certains cris d'animaux comme le cri du loup et de la baleine qui peuvent être utilisés dans le traitement de la dépression (CÔTÉ, 2018). Cela est venu confirmer une de nos lectures d'ouvrage qui faisait une corrélation entre les paroles de la musique pop qui est souvent positive et la diminution de la dépression, ce qui vient ajouter des informations que le spécialiste ne connaissait pas (MIRANDA,2007). Il nous dit que la musique était un outil très pratique dans ses séances surtout en hypnose, car c'est son principal outil pour hypnotiser les patients (CÔTÉ, 2018). Par contre, il croit qu'il y a certains styles de musiques qui peuvent amplifier la dépression, par exemple certains styles de métal et d'autres musiques agressives ou pessimistes (CÔTÉ, 2018). Pour les quatre dernières questions de la troisième section, il ne savait pas précisément les effets de la musique pop sur la dépression chez les jeunes, car il n'avait pas effectué de recherche sur le sujet (CÔTÉ, 2018).

ANNEXES

Annexe 1 : Lettre de présentation



**CÉGEP DE
SAINT-HYACINTHE**

Café Oui mais Non, 24 février 2018

Bonjour Monsieur Côté,

Nous sommes Mathieu Beauchemin, David Cloutier, Nicolas Payette et Charles Richard. Nous sommes quatre étudiants inscrits en Sciences humaines au Cégep de Saint-Hyacinthe. Dans le cadre du cours Démarche des intégrations des acquis en *Sciences humaines*, sous la supervision de notre enseignant(e) Émilie Meloche-Turcot, nous effectuons une recherche les effets positifs de la musique pop chez les jeunes dépressifs et non-dépressifs âgés entre 18 à 23 ans au Cégep de Saint-Hyacinthe en 2018.

Nous vous remercions de bien vouloir participer à notre entrevue et de nous consacrer de votre temps afin de répondre à nos questions. Votre collaboration à cette recherche est appréciée et s'avéra très utile pour une meilleure compréhension du phénomène à l'étude dans la présente recherche.

L'entrevue comporte 35 questions et devrait durer environ 60 minutes. Si vous n'y voyez pas d'objection, nous enregistrerons la totalité de l'entrevue, afin de mieux retenir vos propos. À l'exception de notre enseignant(e) Émilie Meloche-Turcot, tout ce que vous nous direz pendant l'entrevue restera strictement confidentiel et votre nom ne paraîtra nulle part - l'enregistrement sera détruit suite à la remise du travail.

Merci de votre précieuse collaboration!

(Rémi Côté, personne interviewée)

(David Cloutier, chercheur #1)

(Mathieu Beauchemin, chercheur #2)

Étudiants en Sciences humaines

Cégep de Saint-Hyacinthe

Pour toute question relative à cette recherche, vous pouvez contacter (le nom de votre enseignant(e) au 450-773-6800 poste 2780 ou par courriel à l'adresse suivante : EMTurcot@cegepsth.qc.ca.

Annexe 2 : Lettre de consentement (originale)



Lieu : Café Oui mais Non

Date : 24 février 2018

Formulaire de consentement pour l'entrevue

Je reconnais que je participe volontairement à cette entrevue de recherche menée par des étudiants dans le cadre du cours du programme de Sciences humaines *Démarche d'intégration des acquis en Sciences humaines* du Cégep de Saint-Hyacinthe. Je certifie que les étudiants m'ont expliqué en quoi consiste ma participation.

En tout temps, je peux refuser de répondre à une question et/ou de mettre fin à l'entrevue sans obligation de donner une justification.

L'enregistrement de l'entrevue sera écouté seulement par les étudiants menant l'entrevue, les autres étudiants de l'équipe et par l'enseignante. Aucune copie ne sera faite et l'enregistrement sera détruit à la fin de la session, c'est-à-dire au plus tard en décembre 2017. Par ailleurs, le résumé de la présente entrevue sera intégré au rapport de recherche.

De ce fait, je donne mon consentement.

Nom du participant : _____

Signature du participant : _____

Date : _____

Je déclare avoir expliqué de façon générale l'objectif de l'entrevue de recherche et d'avoir répondu au mieux de ma connaissance aux questions posées par le participant.

Signature de l'étudiant 1 : _____

Signature de l'étudiant 2 : _____

Date : _____

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION ! ☺

Annexe 3 : Lettre de consentement (signée)

Formulaire de consentement pour l'entrevue

Je reconnais que je participe volontairement à cette entrevue de recherche menée par des étudiants dans le cadre du cours du programme de Sciences humaines *Démarche d'intégration des acquis en Sciences Humaines* du Cégep de Saint-Hyacinthe. Je certifie que les étudiants m'ont expliqué en quoi consiste ma participation.

En tout temps, je peux refuser de répondre à une question et/ou de mettre fin à l'entrevue sans obligation de donner une justification.

L'enregistrement de l'entrevue sera écouté seulement par les étudiants menant l'entrevue, les autres étudiants de l'équipe et par l'enseignante. Aucune copie ne sera faite et l'enregistrement sera détruit à la fin de la session, c'est-à-dire au plus tard en décembre 2017. Par ailleurs, le résumé de la présente entrevue sera intégré au rapport de recherche.

De ce fait, je donne mon consentement.

Nom du participant : Remi Loto

Signature du participant : [Signature]

Date : 24 février 2018

Je déclare avoir expliqué de façon générale l'objectif de l'entrevue de recherche et d'avoir répondu au mieux de ma connaissance aux questions posées par le participant.

Signature de l'étudiant 1 : [Signature]

Signature de l'étudiant 2 : [Signature]

Date : 24/02/2018

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION | ☺

Bonjour Monsieur Côté,

À la suite de l'entrevue que vous avez bien voulu nous accorder, nous voulons prendre le temps de vous remercier chaleureusement. Cette entrevue, menée dans le cadre de notre recherche sur *les effets positifs de la musique pop sur les jeunes dépressifs âgés entre 18 et 23 ans* dans le cadre du cours *Démarche d'intégration des acquis en Sciences humaines*, donnés par Émilie Meloche-Turcot, est un moment important dans notre processus de recherche puisque votre expérience professionnelle et vos propos documentent et enrichissent grandement notre compréhension du phénomène étudié tout en nous outillant pour la rédaction de notre rapport final de recherche.

Nous vous garantissons la confidentialité de toutes les informations obtenues lors de cette entrevue. À la fin de notre recherche, soit à la mi-mai 2018, toutes les informations recueillies lors de notre rencontre seront supprimées. Par ailleurs, si vous désirez avoir accès à notre recherche une fois complétée, vous n'avez qu'à formuler votre demande via l'envoi d'un courriel, il nous fera plaisir de vous la faire parvenir.

Encore une fois, toute notre équipe *Mathieu Beauchemin. David Cloutier, Nicolas Payette et Charles Richard* nous tenons à vous remercier pour le temps que vous nous avez consacré.

Étudiants du programme de Sciences humaines
Cégep de Saint-Hyacinthe

MÉDIAGRAPHIE

CÔTÉ, Rémi, interviewé par Mathieu Beauchemin et David Cloutier. *Entrevue sur les effets de la musique pop chez les jeunes adultes dépressifs*. Montréal (24 février 2018) : 66 min. 4 sec.

MIRANDA, Dave. Les préférences musicales et la dépression à l'adolescence : une perspective développementale tenant compte également des traits de personnalité, des pairs et du coping. Thèse de Doctorat, Montréal : Université de Montréal, 2007.
https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/17898/Miranda_Dave_2007_these.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANNEXE 6 : Base de données

Réponant	<i>Sex</i>	<i>Âge</i>	<i>ProÉtu</i>
1	2	2	1
2	1	2	3
3	2	4	1
4	2	1	3
5	2	1	1
6	1	3	2
7	1	2	1
8	1	2	1
9	1	1	1
10	1	1	2
11	1	2	1
12	1	2	1
13	1	1	3
14	2	3	1
15	1	4	3
16	1	3	3
17	1	1	1
18	1	2	3
19	1	5	3
20	1	1	3
21	2	2	2
22	1	5	3
23	1	2	1
24	1	2	3
25	1	1	3
26	2	1	1
27	2	3	3
28	1	2	3
29	1	1	3
30	1	1	2
31	2	2	1
32	2	4	1
33	1	4	3
34	2	2	3
35	2	3	3
36	2	2	1
37	2	1	1
38	2	2	3
39	2	1	3
40	2	6	3

<i>NbSess</i>	<i>NbCours</i>	<i>StaMari</i>	<i>NbMusi</i>
2	3	2	2
1	4	2	4
3	2	1	3
1	4	1	2
1	4	1	2
3	1	1	1
2	4	2	2
2	4	2	4
2	4	1	4
1	4	2	2
3	1	2	1
2	3	2	1
1	4	1	2
3	3	1	2
4	1	2	1
3	1	2	2
2	4	2	1
4	3	1	4
4	3	2	4
2	4	1	3
2	4	2	4
4	2	1	2
2	3	1	4
2	3	1	3
2	4	1	3
1	4	1	3
3	3	1	4
2	4	2	3
2	4	1	1
1	3	1	3
4	3	1	4
3	2	1	2
3	4	2	2
2	4	1	4
4	3	1	4
1	2	1	4
1	4	1	3
3	4	1	3
1	4	2	4
3	3	2	4

<i>RaiÉcou</i>	<i>ÉvéMusic</i>	<i>QueÉvé</i>	<i>ÉcoutePop</i>
1, 2, 4, 5, 6	1	2, 4	1
1, 2, 3, 4, 5	1	1, 2, 3, 4	1
1	1	2, 4	1
1, 3, 5, 6	1	2, 4	2
5, 7	1	2	1
1, 5	1	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	1	2, 3, 4	1
1, 5, 6, 7	1	2, 4	1
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	1	2, 4	1
1, 2, 3, 4, 5, 6	1	2	1
6	1	2, 4	1
4, 5	1	2	1
1, 2, 5, 6	1	2	2
2, 4, 5, 6, 7	1	2	1
1, 4	1	2	1
1, 2, 6, 7	1	2, 4	1
4, 5, 6	1	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6	1	1, 2	1
1, 3, 4, 5, 6	2		1
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	1	2, 4	1
8	1	2, 4	2
1, 2, 4, 5, 7	1	2, 3, 4	1
1, 2, 4, 5	1	2, 4	1
1, 2, 4, 5	1	2	2
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	1	1, 2, 3, 4	1
2, 4, 5, 6	1	2, 4	1
2, 3, 4, 5	1	2	1
2, 3, 4, 5, 6	1	3, 4	1
3, 4, 5	1	2, 3, 4	1
1, 3, 4, 5, 7	1	2, 3, 4	1
2, 3, 4, 5, 6	1	2	2
3, 5	1	4	1
1, 2, 3, 4, 5	1	2, 3, 4	1
1, 2, 3, 4, 5, 6	1	2, 4	1
1, 2, 3, 4, 5, 6	1	1, 2, 4	1
2, 5, 6, 7	1	2	1
3, 4, 5, 6	1	2	2
1, 3, 4, 5, 6	1	1, 2, 3, 4	1
1, 2, 4, 5, 6	1	2, 4	1
3, 4, 5	1	2	1

<i>ChoiPerso</i>	<i>Empl</i>	<i>HeuTravail</i>	<i>TemLib</i>
1	1	4	4
1	2		2
1	1	2	2
	1	3	3
1	1	3	4
1	1	3	3
1	1	4	3
1	1	3	3
1	2		2
1	1	3	2
1	1	3	3
1	1	3	2
	1	5	3
1	1	5	1
1	1	4	2
1	1	5	3
1	1	2	2
1	1	2	2
1	2		4
2	2		4
	2		4
1	1	5	2
1	1	5	5
	1	3	3
2	1	5	2
1	1	4	1
1	1	3	1
1	1	2	2
1	1	2	2
1	1	3	2
	1	2	3
1	1	5	2
1	2		1
1	1	3	3
1	1	2	3
1	1	5	4
	2		2
2	1	4	5
1	1	3	1
1	1	5	3

<i>ÉtuScolai</i>	<i>Symp</i>	<i>PreSco</i>	<i>Dépress</i>
2	1, 6, 7	1	2
4	1	2	2
3		1	2
2	1, 4	1	2
3	8	2	2
3	6	2	2
3	1, 2, 5	2	2
2	1, 3, 6	1	2
4	5, 6	2	2
2	1, 2, 6, 7	1	2
3	6	1	2
2	5	2	2
4	1, 5, 6	2	2
3	1, 2, 4, 5, 6, 7	2	2
4	1, 3, 6, 7	1	2
1	1, 2, 4, 5, 6, 7	2	1
5	6	1	2
3	1, 2, 3, 4, 6, 7	1	1
1	2, 4, 5, 7, 8	1	1
2	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	1	1
2	2, 8	1	1
2	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	1	1
5	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8	1	1
3	2, 5	2	1
5	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	1	1
2	1, 2, 6, 7, 8	1	1
2	6	2	2
1	1, 3, 6, 7	1	1
2	1, 2, 4, 6, 7, 8	1	1
3	1, 6	2	1
1	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8	1	1
3	5	2	2
2	1, 2, 4, 5, 7, 8	1	1
4	1	1	2
4	1, 5, 6, 7	1	2
1	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8	2	1
1	1, 2, 4, 6, 7, 8	1	1
1	2, 4, 5	2	1
5	1, 2, 4, 5	1	1
3	2, 3, 4, 6, 7	2	1

<i>EffetPopDépress</i>	<i>EffetMusicDépress</i>	<i>MusicTrist</i>	<i>AugÉcou</i>	<i>EffetCompopor</i>
		1	1	3
		1	1	4
		1	1	3
		1	1	4
		1	2	2
		1	2	3
		1	1	3
		1	2	3
		1	1	4
		1	1	3
		2	2	3
		1	1	4
		1	2	3
		1	2	3
		1	1	3
6	1, 4, 5, 6			
		1	1	3
	6, 7			
	2, 3, 4, 6, 7			
	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7			
	8			
	5, 7			
	1, 4, 6, 7			
	2, 4, 6			
	1, 2, 3, 4, 6			
	6, 7			
		1	1	3
1, 2	3, 6			
1	3, 4, 6, 7			
	1, 6			
	2, 4, 6, 7			
		1	2	3
1	1, 3, 4, 6, 7			
		1	1	4
		1	2	4
1	2, 3, 7			
	2, 4, 6, 7			
1, 4	4, 6, 7			
4	1, 3, 7	4,6	1	2
	4, 6			

ANNEXE 7 : Manuel des codes

9	Événements musicaux	<i>Événements</i>	Avez-vous déjà été à des événements musicaux?	Qualitative	Nominale	1. Oui 2. Non	1 2
9.1	Quels types d'événements	<i>Quels types</i>	Quels types d'événements musicaux	Qualitative	Nominale	1. Composition / Écriture / Enregistrement d'une musique 2. Concert 3. Cour de musique privée 4. Festival de musique 5. Aucune de ces réponses	1 2 3 4 5
10	Écoute de la Pop	<i>Écoute/Pop</i>	Écoutez-vous de la musique Pop ?	Qualitative	Nominale	1. Oui 2. Non	1 2
10.1	Choix Personnel	<i>Choix/Person</i>	Est-ce que c'est un choix personnel?	Qualitative	Nominale	1. Oui 2. Non	1 2
11	Emploi	<i>Emploi</i>	Est-ce que vous avez présentement un travail?	Qualitative	Nominale	1. Oui 2. Non	1 2
11.1	Nombres d'heures de travail	<i>Heures/Travail</i>	Combien d'heures, en moyenne, travaillez-vous par semaine?	Quantitative Discrète	De rapports	1. 5 et moins 2. [5 - 10] 3. [10 - 15] 4. [15 - 20] 5. 20 et plus	1 2 3 4 5
12	Temps libre	<i>Temps lib</i>	Combien de temps attribuez-vous à vos temps libres par semaine?	Quantitative Discrète	De rapports	1. 5 et moins 2. [5 - 10] 3. [10 - 15] 4. [15 - 20] 5. 20 et plus	1 2 3 4 5
13	Étude scolaire	<i>Étu/Scolair</i>	Combien de temps attribuez-vous à votre étude scolaire par semaine?	Quantitative Discrète	De rapports	1. 5 et moins 2. [5 - 10] 3. [10 - 15] 4. [15 - 20] 5. 20 et plus	1 2 3 4 5

14	Symptômes	<i>Sympt</i>	Durant la dernière année, cochez les symptômes dépressifs que vous avez eus. (plus d'un choix possible)	Qualitative	Nominale	1. Diminution du niveau de concentration 2. Diminution du plaisir à faire des activités quotidiennes 3. Gain ou perte de poids important 4. Humour dépressif 5. Insomnie ou hypersomnie 6. Perte d'énergie 7. Présence d'un sentiment de dévalorisation 8. Présence de pensée noire	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Pression scolaire	<i>Press</i>	Êtes-vous sujet à de la pression (face à votre réussite scolaire de la part de votre entourage ? (parents, famille, amis, etc.)	Qualitative	Nominale	1. Oui 2. Non	1 2
16	Dépression	<i>Depress</i>	Pensez-vous souffrir ou avoir déjà souffert d'une dépression?	Qualitative	Nominale	1. Oui 2. Non	1 2
17	Musique Traitement	<i>MusicTrait</i>	Est-ce-que vous considérez la musique comme un moyen pour soulager les symptômes de la dépression?	Qualitative	Nominale	1. Oui 2. Non	1 2
18	Musique pendant la dépression	<i>MusicDepress</i>	Lors de votre dépression, écoutez-vous de la musique?	Qualitative	Ordinale	1. Très peu 2. Peu 3. Souvent 4. Très souvent	1 2 3 4
19	Sentiment pendant l'écoute	<i>SentDepress</i>	Comment vous sentez-vous pendant que vous écoutez de la musique?	Qualitative	Nominale	1. Heureux(se) 2. Triste 3. Anxieux(se) 4. En colère 5. Dégouté(e) 6. Surpris	1 2 3 4 5 6
20	Présence de la Pop pendant dépression	<i>PopDepress</i>	Est-ce que la musique Pop (faisait) parait des musiques que vous-écoutez?	Qualitative	Nominale	1. Oui 2. Non	1 2
21	Effet de la Pop durant dépression	<i>EffetPopDepress</i>	Quel(s) effet(s) la musique Pop a eu sur votre comportement? (plus d'un choix possible)	Qualitative	Nominale	1. Bonne humeur 2. Tristesse 3. État plus dépressif 4. Aucune réaction 5. Créé de la colère 6. Aucune de ces réponses	1 2 3 4 5 6

22	Effet de la musique durant dépression	<i>EffetMusicDépress</i>	Quels sont les effets que la musique vous a procurés durant votre dépression? (plus d'une réponse possible)	Qualitative	Nominale	1. Augmentation de la concentration 2. Augmentation de la confiance 3. Augmentation de l'énergie 4. Augmentation de la motivation 5. Augmentation du temps de sommeil 6. Diminution du stress 7. Réduction de l'humeur dépressive 8. Aucune de ces réponses	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Musique pendant tristesse	<i>MusicTrist</i>	Être-ce que pendant des périodes de tristesse vous écoutez de la musique?	Qualitative	Nominale	1. Oui 2. Non	1 2
24	Augmentation de l'écoute	<i>HugÉcouv</i>	Écoutez-vous plus de musique qu'à l'habitude pendant les périodes plus triste?	Qualitative	Nominale	1. Oui 2. Non	1 2
25	Effet Comportement	<i>EffetCompor</i>	Quel effet la musique a eu sur votre comportement?	Qualitative	Ordinale	1. Très négatif 2. Négatif 3. Positif 4. Très positif	1 2 3 4
26	Effet de la musique pendant tristesse	<i>EffetMusicTrist</i>	Quels d'effets la musique vous procure pendant vos périodes de tristesse?	Qualitative	Nominale	1. Augmentation de la concentration 2. Augmentation de la confiance 3. Augmentation de l'énergie 4. Augmentation de la motivation 5. Augmentation du temps de sommeil 6. Diminution du stress 7. Réduction de l'humeur dépressive 8. Aucune de ces réponses	1 2 3 4 5 6 7 8
27	Présence de la Pop pendant tristesse	<i>PopTrist</i>	Être-ce que la musique <i>Pop</i> fait partie des styles de musique que vous écoutez?	Qualitative	Nominale	1. Oui 2. Non	1 2
28	Effet Comportement de la Pop durant tristesse	<i>EffetComporPopTrist</i>	Quel effet la musique <i>Pop</i> a eu sur votre comportement?	Qualitative	Ordinale	1. Très positif 2. Positif 3. Négatif 4. Très négatif	1 2 3 4
29	Effet de la Pop pendant tristesse	<i>EffetPopTriste</i>	Quels types d'effets la musique <i>Pop</i> vous procure pendant vos périodes de tristesse?	Qualitative	Nominale	1. Augmentation de votre concentration 2. Augmentation de votre confiance 3. Augmentation de votre énergie 4. Augmentation de votre motivation 5. Augmentation de votre temps de sommeil 6. Diminution de votre stress	1 2 3 4 5 6



Lieu :

Date :

Formulaire de consentement (vierge) pour l'entrevue

Je reconnais que je participe volontairement à cette entrevue de recherche menée par des étudiants dans le cadre du cours du programme de Sciences humaines *Démarche d'intégration des acquis en Sciences Humaines* du Cégep de Saint-Hyacinthe. Je certifie que les étudiants m'ont expliqué en quoi consiste ma participation.

En tout temps, je peux refuser de répondre à une question et/ou de mettre fin à l'entrevue sans obligation de donner une justification.

L'enregistrement de l'entrevue sera écouté seulement par les étudiants menant l'entrevue, les autres étudiants de l'équipe et par l'enseignante. Aucune copie ne sera faite et l'enregistrement sera détruit à la fin de la session, c'est-à-dire au plus tard en décembre 2017. Par ailleurs, le résumé de la présente entrevue sera intégré au rapport de recherche.

De ce fait, je donne mon consentement.

Nom du participant : _____

Signature du participant : _____

Date : _____

Je déclare avoir expliqué de façon générale l'objectif de l'entrevue de recherche et d'avoir répondu au mieux de ma connaissance aux questions posées par le participant.

Signature de l'étudiant 1 : _____

Signature de l'étudiant 2 : _____

Date : _____

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION ! ☺

Résumé de l'entrevue de François

La faille principale de cette entrevue est sa durée. L'entrevue devait durer près de 20 minutes selon les exigences et elle n'a duré que 7 minutes 38 secondes. La première section portait sur les habitudes d'écoute de la musique. L'entrevue a débuté avec une question sur le style de musique le plus écouté par la personne. L'interviewé a répondu qu'il préférait la musique dite « dépressive » ou « émotive » puisqu'elle vient chercher l'émotion ou lui faire rappeler plusieurs événements de sa vie. Il écoute le style de musique Pop également et la raison d'écoute du style Pop est le fait que généralement la musique Pop est généralement plus joyeuse et donc elle fait un contraste avec le style de musique « dépressive » ou « émotive » qu'il écoute. Donc l'interviewé comprend l'importance que l'on peut accorder aux émotions plus tristes, mais aussi l'importance des émotions plus joyeuses. Son temps d'écoute de musique par jour se situait, selon lui, à environ une heure par jour, donc plus ou moins sept heures par semaines, mais la musique occupe une place importante de son temps parce qu'il en joue, il est un artiste. La raison qui pousse cette personne à écouter de la musique est pour lui faire vivre des émotions. Il a également été à plusieurs événements musicaux. La deuxième section portait sur les effets psychologiques et sociologiques de la dépression. La personne interviewée a affirmé qu'elle travaillait entre 25 et 30 heures semaines et qu'elle étudiait pour ses cours environ 30 minutes par jour, donc environ 3h30 par semaine consacré à l'étude. Elle accorde beaucoup d'importance aux temps libre par semaines, environ le double que le temps d'étude, donc environ 7h de temps libre par semaine. Il ressent une certaine pression face à sa réussite scolaire, mais aucune pression trop forte ou néfaste sur des aspects de sa vie. Il a une personne dans son entourage qui a fait une dépression, son père à qui il ne parle plus depuis quelques années. Cette personne n'a pas souffert de dépression, mais dit avoir vécu une crise existentielle durant son secondaire. Crise qui aurait été causée par le divorce des parents, pression de performance, difficulté d'apprentissage. Tout ceci dans un amalgame qui aurait débordé pour le remettre en question. Il l'aurait vécu en se sous-estimant et cela à entraîner plusieurs conséquences dont il n'a pas voulu parler. La troisième section n'a pas été abordée puisqu'elle ne s'appliquait pas à cette personne puisqu'il n'avait pas fait de dépression. Donc la quatrième section visait à recueillir des informations sur les bienfaits de la musique. Lorsqu'il est triste, l'interviewé écoute de la musique. Dans les moments tristes où il écoute de la musique, il dit « vivre l'émotion » de la musique. La musique Pop ne fait pas partie ou ne faisait pas partie de son répertoire musical lors de ces moments tristes. Les effets généraux de la musique sur l'interviewé sont une augmentation de la concentration, une meilleure estime de soi ainsi que de mieux gérer les émotions. Lorsqu'il en joue, d'un instrument de musique, cela lui procure un sentiment de satisfaction et aussi une augmentation de la concentration sur tout en groupe et aussi cela amène aussi un sentiment d'appartenance à un groupe, le groupe de musique dans ce cas-ci. La cinquième section portait sur des renseignements sociodémographiques. L'interviewé à 20 ans, il est actuellement en Sciences Humaines, mais change de programme pour aller en soin paramédical. Il est inscrit à 4 cours et à complété 5 sessions depuis son entrée au Cégep et est célibataire. La sixième section portait plus sur les commentaires de la personne et il voulait savoir si cela était la première entrevue que l'équipe effectuait. Non, l'équipe en avait effectué une autre avant avec un psychologue spécialisé dans les troubles de l'anxiété.

Résumé de l'entrevue de Mathieu

La faille principale de cette entrevue est la même que la première, elle est très courte comme entrevue, elle n'a duré que 8 minutes 50 secondes. Une autre faille est aussi le fait que la personne interviewée n'était pas sur et certaine qu'elle avait réellement souffert d'une dépression. La première section portait sur les habitudes d'écoute de la musique. L'interviewé écoute plusieurs styles de musique du rock, du rock alternatif ou du « indy rock », du métal progressif, son style tourne autour du métal/rock. Il n'écoute pas le style de musique Pop. La personne écoute environ 3 heures de musique par jour, donc environ 21h de musique par semaines, ainsi qu'entre 30 minutes et 1h de temps où il joue d'un instrument de musique. Il écoute de la musique pour se détendre, pour s'endormir et il est fan de musique, il en joue. Il a également été à des événements musicaux. La deuxième section porte sur les effets psychologiques et sociologiques de la dépression. La personne travaille actuellement entre 15 et 20 heures/semaines. Il attribue une dizaine d'heures d'études par semaine et beaucoup plus d'heures pour les temps libres. Il ne ressent pas de pression face à sa réussite scolaire de la part de son entourage, mais il s'en donne lui-même. Il n'y a pas personne dans son entourage dont il se souvient qu'y ait vécu une dépression. Il pense avoir déjà souffert d'une dépression qui aurait été causé par des problèmes à l'école, mais surtout par des problèmes familiaux. Ce fut une période difficile pour la personne, il n'arrivait pas à mettre des mots pour le décrire. La troisième partie s'appliquait à lui puisqu'il pense avoir vécu une dépression, donc la quatrième partie ne sera pas abordée pour la raison qu'il pense avoir fait une dépression. Il n'utilisait pas d'autre moyen que la musique pour soulager les symptômes de la dépression. Lorsqu'il était dans sa dépression, il écoutait constamment de la musique, de la musique plus triste qui lui permettait de se sortir d'un cocon où il n'avait pas le droit d'exprimer ses émotions et lorsqu'il en écoutait, il exprimait ses émotions. Il jouait énormément de musique lors de sa dépression, ce qui lui permettait de sortir « le méchant » et de se défouler. Il ne peut pas affirmer avec certitude si le fait d'en jouer, de la musique, ou d'en écouter, lequel lui faisait le plus de bien. La cinquième section porte sur les renseignements sociodémographiques. Il a 21 ans. Il est en Sciences Humaines. Il est inscrit à 6 cours et à complété 6 sessions, mais seulement 3 sessions où il était sérieux dans ces études. Il est célibataire.

Résumé de l'entrevue d'Ariane

L'entrevue s'est déroulée au Cégep de st-Hyacinthe. Mathieu et David, nous avons interviewé la répondante A, une étudiante du cégep en science humaine âgé de 19 ans, elle est inscrite à 5 cours cette session, elle a complété 6 sessions depuis son entrée au cégep et elle est célibataire (A, 2018).

La première partie consistait à recueillir des informations sur les habitudes d'écoute de la musique. Le style écouté par la répondante A était un peu de tout, mais en particulier du rock et du pop alternatif (A, 2018). Elle écoute de la musique pop si les paroles l'accrochent et le rythme est bon (A, 2018). Elle écoute environ sept heures de musique par semaine (A, 2018). Elle écoute de la musique pour se relaxer, se vider la tête et qu'à vivre le moment avec la musique (A, 2018). La répondante A n'est jamais allé dans des événements musicaux (A, 2018).

La deuxième partie consistait à recueillir des informations sur les effets psychologiques et sociologiques de la dépression. La répondante A a mentionné qu'elle travaillait comme caissière pendant ces études entre 10 et 17 heures par semaine. Elle attribue en moyenne entre 4 et 6 heures par semaine de temps pour l'étude scolaire (A, 2018). Pour ce qui est du temps libre, elle en attribue environ 3 heures par jour, soit 21 heures par semaine et plus (A, 2018). La répondante A ressent un peu de pression face à sa réussite scolaire par son entourage, surtout ses parents, mais elle déjà des bonnes notes. Elle connaît des personnes qui ont souffert de dépression comme sa mère, sa grand-mère et elle-même (A, 2018). Elle a vécu une dépression à cause l'école qui la stressait énormément pour être acceptée dans son programme qui prenait une cote R élevée (A, 2018). Elle étudiait en science de la nature pour aller étudier comme vétérinaire (A, 2018). Lorsqu'elle étudiait en science de la nature, elle avait 7 cours à son horaire c'est-à-dire 24 heures de cours et elle passait jusqu'à 27 heures d'étude par semaine à la maison (A, 2018). Le haut taux de stress à mener à une dépression (A, 2018). Elle a décidé d'abandonner certains de ses cours, car c'était trop et elle était en dépression, elle a gardé trois cours à son horaire (A, 2018). Dans sa famille, il y avait des risques reliés à la maladie, c'est peut-être héréditaire, elle fait une dépression majeure (A, 2018).

La troisième partie était axée aux personnes qui ont souffert d'une dépression, elle consistait à recueillir des informations sur les bienfaits de la musique. Autre que la musique pour soulager ses symptômes, elle a utilisé la médication, des disques de méditation, elle est allée consulter un psychologue et le soutien de sa famille et ses amis l'ont aidé dans son épreuve (A, 2018). Pendant sa dépression, elle écoutait plus de musique qu'habituellement et cela lui permettait d'avoir un sentiment de pause et lorsqu'elle ne ressentait plus d'émotion, la musique lui permettait d'en ressentir à nouveau (A, 2018). La musique pop faisait un peu partie de son répertoire musical pendant sa période dépressive, surtout le pop alternatif (A, 2018).

Résumé de l'entrevue de Karine

L'entrevue s'est déroulée au Cégep de st-Hyacinthe. Mathieu et David, nous avons interviewé la répondante K, une étudiante du cégep en science de la nature âgée de 19 ans, elle est inscrite à 4 cours cette session, elle a complété 5 sessions depuis son entrée au cégep et elle est célibataire.

La première partie consistait à recueillir des informations sur les habitudes d'écoute de la musique. La répondante K a mentionné qu'elle écoutait une importante variété de musique dont la musique pop (K, 2018). Elle écoute le style de musique pop, car c'est entraînant et joyeux (K, 2018). Elle écoute en moyenne 4 à 5 heures de musique par semaine (K, 2018). Elle écoute de la musique pour se concentrer lors de travaux scolaires et pour passer le temps dans le transport en commun par exemple (K, 2018). Elle n'a pas été dans des événements musicaux (K, 2018).

La deuxième partie consistait à recueillir des informations sur les effets psychologiques et sociologiques de la dépression. Elle travaille entre 10 et 15 heures par semaine dans un centre amusement pour enfant (K, 2018). Elle attribue environ 20 heures par semaine pour son étude scolaire (K, 2018). Elle ressent de la pression face à la réussite scolaire soit par elle-même pour avoir des bonnes notes pour rentrer dans un programme universitaire et ses parents qui lui mettent de la pression (K, 2018). Elle mentionne que sa meilleure amie a déjà vécu une dépression à cause du stress à l'école et l'hérédité (K, 2018). Elle ne pense pas avoir souffert de dépression, mais elle a vécu des passes plus difficiles comme de l'intimidation au secondaire, la pression sociale, scolaire et de performance (K, 2018).

La quatrième partie consistait à recueillir des informations sur les bienfaits de la musique. Elle a mentionné que lorsqu'elle est triste, elle a tendance à aller écouter de la musique (K, 2018). Dépendamment du style de musique qu'elle écoute cela lui fait ressentir diverses émotions, mais elle préfère les musiques à caractère plus triste (K, 2018). La musique lui permet de penser à autres choses, la musique pop lui donne envie de bouger, la rend heureuse et elle s'amuse surtout sur le beat (K, 2018).

Résumé de l'entrevue de Christophe

Christophe écoute de la musique Pop, c'est un style de musique qui fait partie de ses préférences musicales. Il va écouter ce style de musique surtout en voiture parce que pour lui c'est plus agréable d'écouter la chanson et de connaître les paroles et cela occupe son temps dans la voiture. Il n'avait pas conscience de la place que la musique occupe dans sa vie, il nous a dit qu'il écoute environ six heures de musique par semaine mais après réflexion il change sa réponse pour 10 heures. Christophe écoute de la musique pour être dans sa bulle, pour éviter l'interaction les gens qui l'entourent ou simplement parce qu'il a envie d'écouter de la musique. Christophe va nous confirmer qu'il va voir des spectacles ou des concerts parce que un ou des groupes qu'ils aiment sont présent, mais aussi pour découvrir de nouvelle musique et pour bouger. Il n'a pas vécu personnellement une dépression, mais il a vécu une situation où il était en contact avec une personne en dépression. Cette situation lui a généré beaucoup de stress et d'anxiété parce qu'il avait le sentiment de ne pas pouvoir aider cette personne. Il avait l'impression que cette personne ne faisait pas les démarches pour s'en sortir. C'est une personne qui parle facilement et qui n'hésite pas à parler à ses proches pour se libérer de ses mauvaises ondes. Ses goûts musicaux varient beaucoup. Des fois il écoute un style de musique parce que cela lui rappelle des situations ou des éléments de son passé, dans cas c'est la perte d'un membre de la famille. Il va cela lui se rappeler les souvenirs de la personne en écoutant la musique qu'elle écoutait. Le style de musique qu'il écoute lors de moment de nostalgie est différent de notre hypothèse. Il nous dit que pendant des périodes de nostalgie ou de tristesse c'est plus le style de musique Rock, surtout le vieux Rock, qui revient le plus. Le style de musique Pop est aussi présent, mais c'est du Pop plus calme, parfois même plus triste parce que le chanteur ou l'artiste va directement raconter des expériences personnelles à travers ses chansons. Il va écouter ces chansons là parce que le chanteur va raconter des moments difficiles qu'il a vécu, mais avec une fin optimiste en disant qu'il s'en est sorti. Christophe va donc écouter ses chansons pour se donner un regain de motivation et d'énergie grâce à ses chansons. Au final c'est le style de musique que Christophe va le plus écouter pendant ses périodes de tristesse ça va être du rock et du Soft Pop qui est pour un style de musique complètement à part de la musique Pop.

Résumé de l'entrevue de Marjolaine

Le style de musique que Marjolaine écoute le plus est le style de musique populaire parce que c'est le style de musique qui est le plus diffusé à la radio et qu'elle aime bien cela. Elle va écouter de la musique pour mettre de l'ambiance comme en voiture avec ses amies. Pendant des périodes de tristesse elle va écouter de la musique pour vivre le moment, donc elle va vivre ses émotions de tristesse pour ensuite pouvoir passer à autre chose. Elle n'utilise pas la musique Pop dans c'est période de tristesse parce que selon elle la musique Pop procure ou dégage des bonnes intentions ou de la joie, donc elle va écouter ce style de musique quand elle est déjà heureuse. La musique qu'elle va écouter va surtout être des musiques lentes avec un rythme acoustique avec des paroles tristes. Elles écoutent ces musiques parce que c'est des thèmes ou des paroles qui vont la rejoindre quand elle est triste. Les styles de musique que Marjolaine écoute vont donc variés selon ses émotions.

Résumé de l'entrevue d'Édam

Lors de sa dépression, le style de musique qu'Édam écoutait le plus était le rock alternatif et le post-punk (2018). Édam écoute beaucoup de musique *Pop* et nous explique qu'il en écoute car c'est une musique qui apporte une bonne humeur, parce que c'est une musique entraînante et qui lui permet de se divertir, par exemple en dansant (ÉDAM 2018). Il attribue environ 20 heures par semaine à l'écoute de la musique (ÉDAM 2018). La connexion émotionnelle (identification aux paroles ou à l'artiste) et le fait que c'est un média d'art sont ses principales qui le poussent à écouter de la musique (ÉDAM 2018). Il a aussi déjà été à des événements musicaux : concerts et festivals de musique (ÉDAM 2018).

Édam travail présentement 20 heures par semaine et nous à fait par qu'il voulait diminuer pour 15 heures par semaine à cause de sa fin de session (ÉDAM 2018). Il attribue environ 20 à 25 heures par semaine à son étude scolaire (ÉDAM 2018). Il nous à fait par qu'il ressentait une pression face à sa réussite scolaire par son entourage, mais il sera plus porter à se mettre lui-même de la pression (ÉDAM 2018). Édam nous à fait part qu'il connaissait quelqu'un de son entourage (ami) qui a vécu une dépression et cette dépression l'a affecté car il voulait aider son ami, mais n'a pas vraiment eu d'impacts négatif car il se dépersonnalisait de cela (ÉDAM 2018). Il a aussi vécu une dépression (ÉDAM 2018). La cause principale de celle-ci était l'école, plus précisément la réussite scolaire, soit la pression de réussite qu'il se mettait et qu'il se met encore. (ÉDAM 2018). Il avait 17 ans lorsqu'il a vécu cette dépression et en était à sa deuxième session au cégep (ÉDAM 2018). Il avait un travail à ce moment-là (ÉDAM 2018). Lors de sa dépression, il dit qu'il avait de la misère à voir les solutions à son problème, il ne savait pas quoi faire non plus (ÉDAM 2018). Ce qui à alléger sa situation c'est qu'il a pu annuler sa session sans avoir d'impact dans ses résultats scolaire et il pense qu'il aurait eu beaucoup plus de difficulté à s'en sortir s'il avait continué sa session (ÉDAM 2018).

Pour soulager ses symptômes de sa dépression, autre que la musique, Édam utilisait aussi les jeux vidéo pour s'évader de sa situation (ÉDAM 2018). La musique qu'il écoutait du rock alternatif, mais aussi de la musique pop pour se remonter le moral (ÉDAM 2018). Il écoutait du hip-hop et du rock alternatif lorsqu'il était plus dans une passe triste, et écoutait des pièces musicales avec des paroles plus tristes lors de ces moments-là (ÉDAM 2018). Les biens fait que la musique lui à apporter sont les suivants : une meilleure ouverture d'esprit, plus apprécier les artistes et leur travail, les paroles l'ont aidé à grandir et à réfléchir (ÉDAM 2018). L'écoute de musiques joyeuses l'amenait à voir plus de solutions face à son problème et l'écoute de musiques plus triste l'enfonçait plus dans son problème (ÉDAM 2018).

Il à 20 ans, étudie en Sciences de la nature au cégep de Saint-Hyacinthe, il est inscrit à cinq cours et était inscrit à sept cours lors de la session où il est tombé en dépression, il à accompli trois sessions depuis son entrée au cégep (il en est à sa quatrième) et est présentement célibataire et l'était aussi lors de sa dépression (ÉDAM 2018).

Résumé de l'entrevue de Mélodine

Les styles de musique qu'elle écoute le plus sont le rock et le *pop* et du rap lorsqu'elle était dépressive, et écoute du *pop* parce qu'elle aime le rythme et les paroles de ce style (MÉLODINE 2018). Elle passe en moyenne de deux à quatre heures à l'écoute de la musique par semaine (MÉLODINE 2018). Elle écoute de la musique parce qu'elle veut se vider la tête, libérer l'esprit de ses pensées négatives (MÉLODINE 2018).

Mélodine travaille 10 heures par semaine et attribue environ 10 heures par semaine à son étude (MÉLODINE 2018). Elle attribue environ 10 à 15 heures par semaine à ses temps libre (MÉLODINE 2018). Mélodine nous dit qu'elle ressent de la pression à sa réussite scolaire par son entourage, plus précisément par son père, mais aussi par elle-même (MÉLODINE 2018). Cette pression lui crée du stress (MÉLODINE 2018). Elle connaît une personne dans son entourage qui a fait une dépression, plus précisément sa mère et sa belle-mère (MÉLODINE 2018). Ces dépressions l'ont affecté car elle ne ressentait pas l'amour que sa mère pouvait lui apporter, et la dépression de sa belle-mère apportait une mauvaise humeur dans la maison, ce qui lui créait une mauvaise humeur indirectement (MÉLODINE 2018). Mélodine souffre de dépression depuis trois ans, c'est-à-dire depuis l'âge de 15 ans et les causes de cette dépression sont sa mère et sa sœur (MÉLODINE 2018). Selon elle, la sœur à détruit sa confiance en elle par l'utilisation de mots méchants envers elle pendant plusieurs années, elle se sentait comme un *punching-bag*, sa sœur l'a complètement brisé (MÉLODINE 2018). Le fait que sa mère ne lui a pas donné d'amour, c'est donc pour cette raison que sa mère est une cause de sa dépression (MÉLODINE 2018). Mélodine nous explique que le fait d'en avoir supporté trop à fait en sorte qu'elle à développer une froideur envers les autres, mais aussi le fait que personne ne lui avait apporté de l'aide lorsqu'elle montrait des signes de détresses ou qu'elle disait qu'elle n'allait pas bien (MÉLODINE 2018). Pour elle, elle n'a pas bien vécu sa dépression (MÉLODINE 2018).

Un autre moyen utilisé par Mélodine pour soulager sa dépression fut la lecture (MÉLODINE 2018). Elle lisait et écoutait de la musique pour s'évader de la réalité (MÉLODINE 2018). Elle écoutait de la musique avec des paroles qui représentait son état, c'est-à-dire de la musique avec des paroles tristes, alors qu'aujourd'hui elle ne cherche plus à s'associer aux paroles lorsqu'elle en écoute (MÉLODINE 2018). L'écoute de la musique lui apportait un sentiment d'appui, mais aussi lui permettait de se sentir moins seul et de pouvoir expulser sa colère (MÉLODINE 2018). Lorsqu'elle écoutait de la musique *pop* lui donnait un « espèce d'espoir, un boost » pour surmonter son moment plus triste, ça lui permettait de continuer sa journée, de ne pas se suicider (MÉLODINE 2018).

Mélodine à 18 ans, elle étudie en Sciences humaines profil général, elle est inscrite à sept cours cette session et la lourde charge de travail à un impact négatif sur son humeur et sa dépression (MÉLODINE 2018) Elle à compléter une session depuis son entrée au cégep et en ait à sa deuxième session et elle est présentement dans une relation compliquée et l'était aussi lors du début de sa dépression (MÉLODINE 2018).

ANNEXE 9 : Planification de la recherche

La thématique à l'étude est l'effet que peut apporter l'écoute de la musique chez un jeune cégépien, plus précisément du Cégep de Saint-Hyacinthe, sur le trouble de la santé mental suivant : la dépression. La dépression peut être vécu ou non par l'étudiant, et nous cherchons à savoir comment l'écoute de musique peut avoir un effet, positif ou négatif, sur la dépression vécue ou la dépression qui se développe ou non chez le cégépien. L'intention de la recherche est fondamentale. Nous avons choisi cette intention, car le but de notre recherche est d'augmenter les connaissances sur le sujet, nous ne voulons pas nous impliquer sur le terrain (MELOCHE-TURCOT, 2017). Pour récolter nos données, nous allons utiliser les deux modalités suivantes : l'entrevue et le questionnaire. L'entrevue sera la technique la plus privilégié. La visée de la recherche est une visée explicative. En effet, nous voulons voir la relation entre 2 variables (MELOCHE-TURCOT, 2017), soit l'écoute de la musique et la dépression chez un cégépien. La population visée par cette recherche est la suivante : les cégépiens et cégépiennes du Cégep de Saint-Hyacinthe âgés entre 18 à 23 ans. Nous nous posons la question suivante : quels sont les effets de l'écoute de la musique sur les jeunes cégépiens et cégépiennes du Cégep de Saint-Hyacinthe, dépressifs et non dépressifs, âgés entre 18 à 23 ans en 2018? Nous pensons que la musique à un effet positif face à la dépression des jeunes cégépiens et cégépiennes du Cégep de Saint-Hyacinthe âgés entre 18 à 23 ans.

Pour réaliser nos entrevus, nous allons aller voir les jeunes, de façons aléatoire, durant la pause commune du mercredi, afin d'avoir un échantillon plus élevé. Nous allons trouver 4 jeunes qui sont en dépressions et 4 jeune qui ne le sont pas (pour un total de 8 entrevus, soit 2 par personne). Pour notre questionnaire, nous allons faire un questionnaire comprenant des questions sociodémographiques et des questions plus spécifiques sur l'écoute de la musique et sur la santé mentale de la personne, plus précisément des questions sur la dépression.

Les disciplines touchées par le projet :

Nous allons utiliser la définition de la dépression avec le DSM-5 ainsi que les symptômes nécessaires, qui sont donné dedans l'ouvrage, pour diagnostiquer une dépression. Nous allons aussi utiliser le dictionnaire de discipline de psychologie pour donner une autre définition à la dépression. Nous allons aussi utiliser le dictionnaire de discipline de sociologie pour définir ce qu'est un entourage, un groupe et même une définition pour le mot « jeune ». Ces connaissances seront utiles à la réalisation de notre recherche, car la définition de la dépression avec le DSM-5 nous permettra de mieux comprendre ce qu'est ce trouble mental, ainsi que de mieux comprendre les symptômes nécessaires pour être en dépression. En comprenant mieux cela, il sera plus facile de pouvoir identifier les effets positifs de la musique sur les jeunes dépressifs et non dépressifs, mais qui ont quelques symptômes de dépression. Le dictionnaire de psychologie nous permettra d'être encore plus précis dans notre définition de dépression, ou même donner une comparaison entre le dictionnaire de discipline et le DSM-5 si les deux ne concordent pas. Avoir une définition d'« entourage » et de « jeune » nous permettra de mieux définir ce qu'est un entourage et ce qu'est un jeune, leurs caractéristiques, etc.

ANNEXE 10 : Plan final de la problématique

1.1 L'importance du problème :

Définition d'effet : expliquer brièvement, à l'aide d'un dictionnaire de sociologie ou de psychologie ce qu'est un effet, pour mieux définir le concept.

Définition de musique : définir plus précisément le type de musique analysé lors de la recherche. Expliquer pourquoi nous avons utilisé ce genre de musique plutôt qu'un autre.

Définition de dépression : décrire, à l'aide du DSM-5 et d'un dictionnaire de psychologie, qu'est-ce qu'une dépression, les effets de la dépression sur une personne, les symptômes liés à ce trouble mental et définir le type de dépression qui sera abordé durant la recherche.

La visée de la recherche est explicative. En effet, le but de la recherche est de comprendre la relation entre l'écoute de la musique pop et le trouble dépressif. Nous voulons savoir si le fait d'écouter de la musique pop a un effet positif sur une personne dépressive et chez une personne non dépressive.

1.2 L'état de la question :

1.2.1 La musique :

- *Définition de la musicothérapie (MATSUMOTO, 2009)*
- *Différentes fonctions de la musique (DELIÈGE, 2010)*
- *La musique qui crée différents groupes sociaux (BÉDARD-G, 2016)*
- *L'expression grâce à la musique (LEBLANC, 2007)*
- *L'évolution de l'écoute de la musique (UPEMLV, 2016)*

1.2.2 La dépression :

- *Définition de la dépression (LE PETIT LAROUSSE, 2016)*
- *Troubles mentaux (dépression, bipolarité, anxiété) (IDLSQ, 2015)*
- *Santé mentale chez les jeunes (M.D ROUSSEAU, 2014)*
- *Santé mentale chez les jeunes québécois (15 à 27 ans) (LA PRESSE CANADIENNE, 2017)*
- *Troubles mentaux chez les adolescents au Québec (PICHÉ, 2017)*
- *Consultation des jeunes québécois en rapport avec leur santé mentale (IDLSQ, 2017)*

1.2.3 Les effets de la musique sur la dépression :

- *L'influence de la musique sur l'être humain. (BNDC, 1999)*
- *Liens entre la musique et la dépression chez les adolescents (MIRANDA, 2007)*
- *Bienfait de la musique sur le mental (GERMAN, 2017)*
- *La guérison par le son (CAMPBELL, 2012)*

1.3 La question de recherche :

La question de la recherche est la suivante : quels sont les effets de l'écoute de la musique pop sur les jeunes cégépiens, âgés de 18 à 23 ans, dépressifs et non dépressifs, du Cégep de Saint-Hyacinthe en 2018?

1.4 L'hypothèse de la recherche :

Nous pensons que L'écoute de la musique pop à un effet positif face aux jeunes cégépiens, âgés de 18 à 23 ans, qui sont ou qui ne sont pas dépressifs.

ANNEXE 11 : Échéancier de mi-parcours

RECHERCHE FONDAMENTALE

SEMAINES	TÂCHES DURANT LE COURS	TÂCHES HORS COURS
Semaine 8	-Construction des outils de collectes de données -Travail sur la section méthodologie	-Construction des outils de collectes de données -Travail sur la section méthodologie
Semaine 9	-Collecte/cueillette de données -Travail sur la section méthodologie -Correction problématique (?)	-Collecte/cueillette de données -Travail sur la section méthodologie -Correction problématique (?)
Semaine 10	-Collecte/cueillette de données -Analyse et interprétation des résultats	-Collecte/cueillette de données -Analyse et interprétation des résultats
Semaine 11	-Analyse et interprétation des résultats	-Rédaction du rapport final
Semaine 12	-Rédaction du rapport final	-Rédaction du rapport final
Semaine 13	-Rédaction du rapport final/mise en page/correction	-Rédaction du rapport final/mise en page/correction
Semaine 14	-Remise du rapport final de recherche	-Préparation de la présentation orale
Semaine 15	-Présentation orale de la recherche	<i>- Vive l'été ! 😊</i>

MÉDIAGRAPHIE :

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM-5 : manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux. France : Elsevier Masson, 2015.

BEAUCHEMIN, Mathieu *et al.* *Questionnaire sur les effets positifs de la musique pop sur les jeunes cégépiens et cégépiennes, dépressifs et non dépressifs.* Saint-Hyacinthe, 2018.

BEAUCHEMIN, Mathieu *et al.* *Schéma d'entrevue sur les effets positifs de la musique pop sur les jeunes cégépiens et cégépiennes, dépressifs et non dépressifs.* Saint-Hyacinthe, 2018.

BÉDARD GIULIONE, Louis. Le goût musical favorise-t-il le déplacement social chez les adolescents en milieu scolaire? Montréal : 2016.
https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/16436/Bédard_Giulione_Louis_2016_mémoire.pdf?sequence=4&isAllowed=y (consulté le 2 février 2018).

BIBLIOTHÈQUES NATIONALE DU CANADA. *L'influence de la musique sur l'être humain et la gestion de la manifestation des troubles de comportement extériorisés en classe.* Nadja MAJERES. Québec : Gouvernement du Canada, 1999.
http://www.collectionscanada.gc.ca/obj/s4/f2/dsk1/tape3/PQDD_0016/MQ56936.pdf (consulté le 4 février).

BISONNETTE, Mélodine. Interviewée par Nicolas Payette. *Entrevue sur les effets positifs de la musique pop sur les jeunes cégépiens et cégépiennes, dépressifs et non dépressifs.* Saint-Hyacinthe (19 avril 2018) : 19 min et 28 sec.

BLANC, Valérie *et al.* *IPMSH : Une approche multidisciplinaire de la recherche en Sciences humaines, 2^e édition.* Montréal : Chenelière Éducation, 2015.

CAMPBELL Don et Alex DOMAN. Les sons qui transforment votre vie. Montréal: Édition de l'Homme, 2012.

CENTURY Hélène, « La musicothérapie », *Le Coq-héron*, n°202), (p. 94-114). 4 novembre 2010.
<https://www.cairn.info/revue-le-coq-heron-2010-3-page-94.html>

CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE L'EST-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL. « Dépression ». Institut universitaire en santé mentale de Montréal (IUSMM). <http://www.iusmm.ca/sante-mentale/depression.html#haut> (consulté le 2 février 2018).

CHARTIER, Mathieu. Interviewé par David Cloutier. *Entrevue sur les effets positifs de la musique pop sur les jeunes cégépiens et cégépiennes, dépressifs et non dépressifs*. Saint-Hyacinthe (12 avril 2018) : 8 min 50 sec.

CÔTÉ, Rémi, interviewée par Mathieu Beauchemin et David Cloutier. *Entrevue sur les effets positifs de la musique pop sur les jeunes dépressifs et non-dépressifs*. Café Oui mais Non (24 février 2018): 66 min.

Deliège Irène, Ladinig Olivia, Vitouch Oliver, *Musique et évolution*. Mardaga, 2010.
<https://www.cairn.info/musique-et-evolution--9782804700232.html>

DIONNE, Émilie. Analyse de genre de l'expérience de la bonne santé mentale. Mémoire de maîtrise, Québec : Université Laval, 2010.
<file:///C:/Users/Nathalie/Downloads/27186.pdf> (consulté le 4 février 2018).

GÉLINAS, Édam. Interviewé par Nicolas Payette. *Entrevue sur les effets positifs de la musique pop sur les jeunes cégépiens et cégépiennes, dépressifs et non dépressifs*. Saint-Hyacinthe (19 avril 2018) : 15 min et 35 sec.

GERMAIN, Lili. « Les bienfaits de la musique », *Journal Ensemble pour bâtir*. 8 février 2017.
<http://www.journal-ensemble.org/articles/sante/musique/les-bienfaits-de-la-musique>

HARDY, François. Interviewé par David Cloutier. *Entrevue sur les effets positifs de la musique pop sur les jeunes cégépiens et cégépiennes, dépressifs et non dépressifs*. Saint-Hyacinthe (12 avril 2018) : 7 min 38 sec.

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. La santé mentale des jeunes : certain consultent, d'autres pas. Qui sont-ils? BORDELEAU Monique et Katrina JOUBERT. Québec : Gouvernement du Québec, 2017. <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/bulletins/zoom-sante-201706-62.pdf> (consulté le 1 février 2018).

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Portrait statistique de la santé mentale des Québécois. BARALDI, Rosanna, Katrina JOUBERT et Monique BORDELEAU. Québec : Gouvernement du Québec, 2015. <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/etat-sante/mentale/portrait-sante-mentale.pdf> (consulté le 1 février 2018).

INSTITUTS DE RECHERCHE EN SANTÉ DU CANADA. *Statistiques sur la santé mentale*. Canada : Gouvernement du Canada, 2014. <http://www.cihr-irsc.gc.ca/f/47914.html>

LACHAINE, Christophe. Interviewé par Charles Richard. *Entrevue sur les effets positifs de la musique pop sur les jeunes cégépiens et cégépiennes, dépressifs et non dépressifs*. Saint-Hyacinthe (18 avril 2018) : 9 min et 56 sec.

LEBLANC, Marie Nathalie. « Les jeunes et la marginalisation à Montréal : La culture hip-hop francophone et les enjeux de l'intégration ». *Diversité urbaine*. n° 1, 2007, p.9-29, Dans *Érudit*. <https://erudit-sainthyacinthe.proxy.ccsr.qc.ca/fr/revues/du/2007-v7-n1-du1814/016267ar/> (consulté le 4 février 2018).

L'ÉCUYER-TURCOTTE, Ariane. Interviewée par Mathieu Beauchemin. *Entrevue sur les effets positifs de la musique pop sur les jeunes cégépiens et cégépiennes, dépressifs et non dépressifs*. Saint-Hyacinthe (28 mars 2018) : 13 min et 9 sec.

L'INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. *Semaine de la santé mentale – Un nouveau portrait statistique de la santé mentale de la population québécoise*. Québec : Gouvernement du Québec, 2015. <http://www.stat.gouv.qc.ca/salle-presse/communiqué/communiqué-presse-2015/mai/mai1506a.html> (consulté le 20 mai 2018).

M.D ROUSSEAU, Cécile et al. « La santé mentale jeunesse : un domaine à la croisée des chemins ». *Santé mentale au Québec*. Volume 39, numéro 1, 2014 : p.101-114, Dans *Érudit*. <https://www.erudit.org/fr/revues/smq/2014-v39-n1-smq01474/1025909ar.pdf> (consulté le 4 février 2018).

MIKOLAJCZAK, Gladys et Martin DESSEILLES. « Risque suicidaire et préférences musicales : y a-t-il un lien? » Santé mentale au Québec. Dans Érudit.
<https://eruditsainthyacinthe.proxy.ccsr.qc.ca/fr/revues/smq/2012-v37-n2smq0513/1014948ar/> (consulté le 2 février).

MIRANDA, Dave. *Les préférences musicales et la dépression à l'adolescence : une perspective développementale tenant compte également des traits de personnalité, des pairs et du coping*. Thèse de Doctorat, Montréal : Université de Montréal, 2007.
https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/17898/Miranda_Dave_2007_these.pdf?sequence=1&isAllowed=y

« Musique ». Larousse. <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/musique/53415> (consulté le 5 mars 2018).

PICHÉ, Geneviève et al. « Épidémiologie des troubles dépressifs et anxieux chez les enfants et les adolescents québécois ». *Santé mentale au Québec*. Volume 42, numéro 1, 2017 : p.19-42, Dans Érudit. <https://erudit-sainthyacinthe.proxy.ccsr.qc.ca/fr/revues/smq/2017-v42-n1-smq03101/1040242ar.pdf> (consulté le 4 février 2018).

RAMPTON, John. «The Benefits of Playing Music Help Your Brain More Than Any Other Activity». Inc. 21 août 2017. <https://www.inc.com/john-rampton/the-benefits-of-playing-music-help-your-brain-more.html> (consulté le 2 février 2018).

SAUVÉ, Karine. Interviewée par Mathieu Beauchemin. *Entrevue sur les effets positifs de la musique pop sur les jeunes cégépiens et cégépiennes, dépressifs et non dépressifs*. Saint-Hyacinthe (28 mars 2018) : 6 min et 8 sec.

SPÉNARD BEAUPRÉ, Marjolaine. Interviewée par Charles Richard. *Entrevue sur les effets positifs de la musique pop sur les jeunes cégépiens et cégépiennes, dépressifs et non dépressifs*. Saint-Hyacinthe (18 avril 2018) : 8 min et 12 sec.

UNIVERSITÉ PARIS-EST MARNE-LA-VALLÉE. « L'impact des évolutions technologiques sur l'industrie musicale ». Les mondes numériques. 30 janvier 2016.
<https://lesmondesnumeriques.wordpress.com/2016/01/30/limpact-des-evolutions-technologiques-sur-lindustrie-musicale/> (consulté le 3 février 2018).

UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL. *La musique comme outil de préparation mentale chez les athlètes olympiques*. Montréal : 2016.
<https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/18634> (consulté le 1 février 2018).