Surmonter les épreuves:
« La musique m'a permis de trouver pour la première fois ce pouvoir ».

Elise Cournoyer Lemaire[1], Christine Loignon[2], et Karine Bertrand[3]

[1,2,3] PhD, Faculté de Médecine et des Sciences de la Santé, Université de Sherbrooke elise.cournoyer.lemaire@usherbrooke.ca

CONTEXTE

Les jeunes adultes en situation d'itinérance qui vivent une consommation problématique de substances psychoactives tendent à s'appuyer sur des ressources personnelles pour favoriser leur bien-être[1]. La musique est une ressource très importante dans la vie des jeunes adultes et permet de répondre à plusieurs besoins émotionnels, psychologiques et sociaux[2]. Une meilleure connaissance du rôle de la musique dans la vie des jeunes adultes en situation d'itinérance pourrait orienter le développement d'interventions adaptées qui tiennent compte de leurs capacités.

QUESTION DE RECHERCHE

Selon les jeunes adultes en situation d'itinérance qui ont une consommation problématique de substances psychoactives:

Quelle est l'importance de la musique au travers des épreuves de la vie?

MÉTHODOLOGIE

Devis

Qualitatif descriptif interprétatif[3] s'appuyant sur l'empowerment[4]

Profil des participant.e.s (*n* = 4)

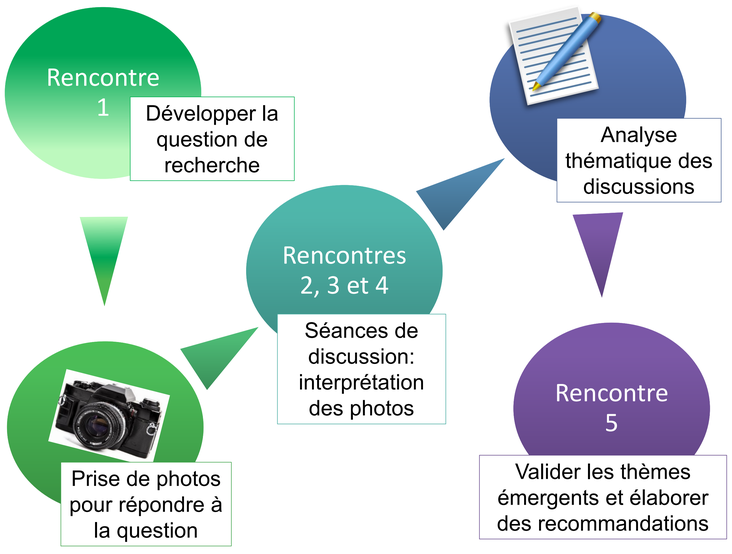
- **Âge moyen**: 26 ans
- **Genre**: 2 femmes et 2 hommes

Critères d'inclusion

- Être âgé.e de 18 à 30 ans
- Avoir un usage problématique de drogues ou d'alcool
- Vivre en situation d'itinérance

Collecte de données: Méthode photovoix[5]

- Impliquer un groupe de jeunes concerné.e.s dans un processus de recherche artistique pour mettre de l'avant leur point de vue et faciliter l'expression et la prise de parole sur des sujets sensibles.



RÉSULTATS

Source de bien-être psychologique

La musique facilite la gestion autonome des difficultés liées aux traumas et aux idéations suicidaires, ce qui favorise l'*empowerment* et la résilience.

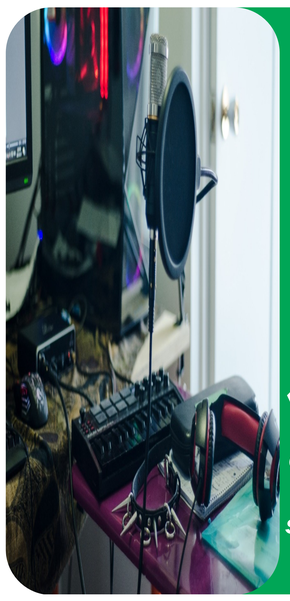
« La musique m'a permis de trouver pour la première fois ce pouvoir. »

« Si t'es un brin suicidaire puis que tu joues beaucoup de musique, c'est assez pour rattacher une vie. »

Ancrage malgré l'instabilité

La musique est une des rares ressources qui demeure accessible en contexte d'itinérance. Elle est utilisée comme point d'ancrage et permet de se reconnecter avec soi dans les moments de perte de contact avec la réalité.

« Tu sais, jouer de la musique c'était comme ma seule force on dirait dans une époque où j'étais genre complètement hors de contrôle, la seule chose que j'étais bonne à faire à cette époque-là. »



Acte social contre les injustices et la stigmatisation

La musique permet d'avoir une voix, de dénoncer les injustices et la stigmatisation vécue, et de sensibiliser la population aux réalités de l'itinérance et de la consommation afin d'inspirer des changements positifs pour les communautés concernées.

« J'ai comme envie d'enregistrer pour justement avoir une voix. »

« La culture hip-hop ça vient du besoin de dénoncer quelque chose. Genre dénoncer puis se battre contre le système capitaliste, qui crée les inégalités sociales au final. C'est plus de la révolte contre les systèmes puis contre les inégalités sociales qui m'a amenée dans la culture punk. »

IMPLICATIONS

Développer des services qui offrent un accès plus autonome à l'écoute et à la pratique de la musique, afin d'encourager les jeunes à développer et à mobiliser des outils permettant de promouvoir leur bien-être, spécialement dans les périodes de grande détresse psychologique.

Offrir des opportunités pour développer des stratégies liées à la musique dans les milieux où les jeunes sont plus à risque de vivre l'itinérance et la consommation de substances psychoactives (p. ex. centres jeunesse, écoles et maisons des jeunes en quartiers défavorisés, etc.). Le recours à de telles stratégies constitue un élément protecteur face à certaines difficultés.

La pratique, le chant, et la composition de la musique sont des moyens de mettre de l'avant une capacité valorisante pour les jeunes. De plus, l'engagement dans une communauté musicale représente une forme d'implication sociale. Ces pratiques permettent de sensibiliser la population, dont les prestataires de services, à leur réalité, et contribuent à déstigmatiser et à changer le regard que la population porte sur les jeunes adultes en situation d'itinérance. Il est important de soutenir le développement et l'exposition de ces capacités en offrant des lieux sécuritaires où il est possible de pratiquer et d'exposer ces activités.

Fonds de recherche Société et culture Québec · Institut universitaire sur les dépendances · LAGID Chaire de recherche sur le genre et l'intervention en dépendance · Centre de recherche Charles-Le Moyne · RISQ Recherche et intervention sur les substances psychoactives – Québec

Références 1. Lal, S. et al. (2013). Well-being and engagement in valued activities: experiences of young people with psychosis. *OTJR, 33* (4). 2. Schäfer, et al. (2013). The psychological functions of music listening. *Front Psychol, 4*(511). 3. Thorne, S. (2016). *Interpretive description: qualitative description for applied practice* (2nd ed.). New York: Routledge. 4. Travis, R., & Deepak, A. (2011) Empowerment in Context: Lessons from Hip-Hop Culture for Social Work Practice, *J Ethn Cult Diversit in Soc Work, 20 (*3), 203-222. 5. Wang, C. (1999). Photovoice: A participatory action research strategy applied to women's health. *J Women Health, 8,* 185-192.