



EXPLORER LE BIEN-ÊTRE DES MUSICIEN·NES : UNE ÉTUDE DESCRIPTIVE QUALITATIVE

Marion Pichette¹, Elisa Froc¹, Julie Masse²

¹ Ergothérapeute, M.Sc., ancienne étudiante de l'Université de Montréal, Montréal, Québec, Canada

² Ergothérapeute, M.Sc., PhD(cand), Professeure agrégée de Clinique, École de réadaptation, Université de Montréal, Montréal, Québec, Canada, <https://orcid.org/0000-0002-9751-3130>³

Adresse de contact : j.masse@umontreal.ca

Reçu le 07.06.2025 – Accepté le 23.07.2026

La **Revue Francophone de Recherche en Ergothérapie** est publiée par CARAFE, la Communauté pour l'Avancement de la Recherche Appliquée Francophone en Ergothérapie

doi:10.13096/rfre.v12n1.8164

ISSN: 2297-0533. URL: <https://www.rfre.org/>



RESUME

Introduction. Les musicien·nes professionnel·les sont fréquemment touché·es par des problèmes de santé physique ou mentale susceptibles de compromettre la pratique de leur instrument. L'ensemble de leurs activités quotidiennes peut aussi exercer une influence sur leur santé et bien-être. Le bien-être des musicien·nes est toutefois peu étudié selon une perspective occupationnelle. **Objectif.** Explorer le bien-être des musicien·nes professionnel·les présentant ou étant à risque de présenter des problèmes de santé. **Méthode.** Cette étude s'appuie sur un devis qualitatif descriptif interprétatif. Un guide d'entretien basé sur le modèle *Vivez-Bien-Votre-Vie* a été utilisé pour mener des entretiens individuels semi-structurés (60 minutes) auprès de musicien·nes présentant des profils variés. Une analyse thématique des données a été réalisée selon une approche mixte. **Résultats.** L'échantillon (n=5) comprenait majoritairement des musicien·nes expérimenté·es occupant des emplois contractuels et évoquant avoir, ou avoir eu, divers problèmes de santé. L'analyse révèle que : 1) bien que les musicien·nes apprécient la liberté que leur procure leur métier, les pressions inhérentes au milieu et la précarité d'emploi nuisent à leur santé et leur bien-être, 2) la mise en place de stratégies visant à favoriser la santé et le bien-être est essentielle mais ardue en raison de la nature même du métier de musicien·ne, et 3) des facteurs personnels et sociaux influencent leur bien-être et le succès professionnel. **Conclusion.** L'adoption d'une approche holistique fondée sur l'occupation met en lumière la relation complexe entre l'équilibre occupationnel et le bien-être des musicien·nes présentant ou à risque de présenter des problèmes de santé.

MOTS-CLES

Musicien·nes, Equilibre de vie, Bien-être, Vivez-Bien-Votre-Vie

EXPLORING THE WELL-BEING OF MUSICIANS: A QUALITATIVE DESCRIPTIVE STUDY

ABSTRACT

Introduction. Professional musicians are frequently affected by physical or mental health problems that can compromise the practice of their instrument. Their health and well-being can also be influenced by their day-to-day activities. However, the well-being of musicians is poorly studied from an occupational perspective. **Objective.** To explore the well-being of professional musicians with or at risk of developing health problems. **Method.** This study is based on a qualitative, descriptive and interpretative design. An interview guide based on the *Do-Live-Well* model was used to conduct semi-structured individual interviews (60 minutes) with musicians presenting a variety of profiles. A thematic analysis of the data was carried out using a mixed approach. **Results.** The sample (n=5) comprised mainly experienced musicians working in contractual jobs who mentioned having or having had various health problems. The analysis revealed that: 1) although musicians appreciate the freedom that their profession affords them, the inherent pressures of the environment and the precariousness of employment are detrimental to their health and well-being, 2) the implementation of strategies to promote health and well-being is essential but arduous due to the very nature of the musician's profession, and 3) personal and social factors influence their well-being and professional success. **Conclusion.** Adopting a holistic occupation-based approach highlights the complex relationship between occupational balance and well-being in musicians with or at risk of developing health problems

KEYWORDS

Musicians, Life balance, Well-being, Do-Live-Well

INTRODUCTION

Les problèmes de santé physique et mentale constituent une réalité importante chez les musicien·nes professionnel·les. Selon une étude menée auprès de 112 musicien·nes d'orchestre, plus de neuf musicien·nes sur dix développeraient une maladie professionnelle au cours de leur carrière (Sousa et al., 2016). Selon deux récentes synthèses de la littérature scientifique, la prévalence des troubles musculosquelettiques liés à la pratique instrumentale (TMSPI) peut atteindre jusqu'à 93% des musicien·nes professionnel·les (Cerdeña-Díaz et al., 2026) et sont associés à de la douleur, de la fatigue, des engourdissements et à d'autres symptômes susceptibles d'entraver la pratique de leurs instruments de musique (Collard et al., 2022). Les principales régions atteintes sont le cou, les épaules et les mains (Cerdeña-Díaz et al., 2026). L'apparition des TMSPI serait notamment expliquée par une pratique intensive d'un instrument de musique sur plusieurs années menant à une surutilisation de certaines structures corporelles (Elam et al., 2022). On estime que 85% des musicien·nes développeraient une douleur nuisant à leur capacité de jouer de leur instrument (Silva et al., 2015) et 50% d'entre eux vivraient avec des douleurs chroniques (Gasenzer et al., 2017). La pratique d'instruments sollicitant une élévation des membres supérieurs, tels que le violon et le piano, serait particulièrement propice au développement de douleurs au niveau du cou et des épaules (Cerdeña-Díaz et al., 2026; Sousa et al., 2016). Par ailleurs, divers facteurs de risque de développer des TMSPI ont été identifiés tels que le genre féminin, les antécédents de TMSPI, l'anxiété liée à la performance musicale, le nombre élevé d'heures de répétition, l'absence d'échauffement et une mauvaise posture de jeu (Baadjou et al., 2016; Collard et al., 2022; Elam et al., 2022; Rodríguez-Gude et al., 2023; Stanhope et al., 2022). Paradoxalement, une sensation de flow (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014) pendant la pratique de l'instrument peut mener à une perception altérée du temps qui s'écoule et de la conscience de leur corps et donc des sensations associées à des blessures potentielles (Guptill, 2011, 2012). Les musicien·nes qui développent un TMSPI se voient hautement à risque de devoir diminuer ou même interrompre la pratique de leur instrument de musique (Rodríguez-Gude et al., 2023) et compromettre leur carrière (Guptill, 2011).

La santé mentale des musicien·nes peut également être atteinte. Selon une revue systématique portant sur 43 études, près de 60 % des musicien·nes éprouvent de l'anxiété liée à la performance musicale à un point de leur carrière (Fernholz et al., 2019). La santé mentale serait associée à des problèmes d'insomnie chez 35% des musicien·nes (Vaag et al., 2016) et les auteur·rices de ce sondage mené auprès de 4 168 membres d'un syndicat de musicien·nes norvégien·nes suggèrent que ceci serait dû à des horaires de pratique et de performances irrégulières. La fatigue découlant de l'insomnie amplifierait les risques d'accidents, de blessures et de détresse ainsi que d'une baisse de rendement et d'une hausse d'absentéisme au travail des musicien·nes (Vaag et al., 2016). Les musicien·nes plus jeunes semblent être davantage touché·es par l'anxiété liée à la performance musicale (Vaag et al., 2016) tandis que les études recensées par Fernholz et collaborateurs (2019) n'ont pas mis en évidence de différences entre les hommes et les femmes. Les traits de personnalité perfectionnistes représentent la plus grande source de stress contribuant à l'anxiété liée à la performance musicale et est

associée à une diminution de qualité, de concentration, de stabilité et de satisfaction engendrant, dans certains cas, une fatigue émotionnelle, des symptômes somatiques et de la détresse (Vervainioti & Alexopoulos, 2015). Dans les cas les plus sévères d'anxiété liée à la performance musicale, les musicien·nes mettent parfois fin à leur carrière (Fernholz et al., 2019).

Du point de vue de l'ergothérapie, la pratique musicale est une occupation complexe. En effet, les musicien·nes entretiennent un lien particulier entre leur esprit, leur corps et leur instrument, lien qui, selon elleux, influence sur la qualité de la musique qu'ils produisent (Halsted et al., 2024). Comme le suggère Guptill (2014), la participation à une occupation musicale (p.ex. être violoniste dans un orchestre symphonique) résulte d'une interaction dynamique entre l'ensemble des dimensions de la personne (p. ex. la flexion d'un doigt), les composantes de son environnement (p. ex. le poids de l'archet) et les exigences des tâches requises (p. ex. la répétitivité d'un rythme) (Townsend & Polatajko, 2013). L'ergothérapeute, en agissant sur l'ensemble de ces facteurs d'influence, peut donc favoriser la participation occupationnelle des musicien·nes professionnel·les à travers divers moyens d'intervention tels que l'analyse d'activité, les modifications ergonomiques, la réadaptation au travail, la thérapie de la main, la gestion de la douleur chronique et l'éducation thérapeutique, et ce, tout en offrant un soutien pour favoriser l'accès aux prestations et services sociaux appropriés ainsi qu'une meilleure navigation dans le système de la santé (Guptill, 2014).

Une vision holistique s'impose pour bien comprendre la santé et le bien-être des musicien·nes en examinant l'ensemble des activités qu'ils réalisent dans leur quotidien dans des contextes bien particuliers. Le bien-être est une notion multidimensionnelle pour laquelle aucune définition ne fait actuellement consensus (Aldrich, 2011; Bautista et al., 2023; Jarden & Roache, 2023). Du point de vue de l'ergothérapie, le bien-être peut être compris comme une expérience à travers laquelle les personnes éprouvent un sentiment de satisfaction et de sens grâce à la qualité et à la variété des activités qu'elles réalisent au jour le jour (Townsend & Polatajko, 2013; Wilcock et al., 1998). Moll et collaborateur·rices (2015) ont d'ailleurs développé un modèle conceptuel illustrant comment la variété des expériences vécues au quotidien et la façon de s'engager dans des occupations exercent une influence sur la santé et le bien-être des individus. Les occupations (Townsend & Polatajko, 2013) s'inscrivent dans un emploi du temps et un équilibre (Wagman et al., 2012) propres à chaque individu, ce qui est inévitablement le cas des musicien·nes. La perception qu'a un individu d'avoir la bonne quantité et variété d'occupations est influencée par sa culture, ses valeurs et les attentes de son environnement (Backman, 2004) et constitue un facteur d'influence sur sa santé et son bien-être non seulement aux plans physique et mental, mais aussi social, émotionnel et spirituel (Moll et al., 2015). La pratique musicale représente une partie importante de la vie et de l'identité des musicien·nes (Guptill, 2011). Elle est donc étroitement liée à leur équilibre occupationnel et leur bien-être. Cependant, à notre connaissance, aucune étude ne considère actuellement le bien-être des musicien·nes professionnel·les selon une perspective occupationnelle bien que cette population soit susceptible de présenter d'importants enjeux de santé. Par conséquent, le but de cette étude visait à explorer la perception du bien-être des musicien·nes professionnel·les présentant ou à risque de

présenter des problèmes de santé pouvant entraver la pratique de leur instrument de musique.

MÉTHODES

Type de recherche

Un devis d'étude descriptive qualitative interprétative a été utilisé afin d'explorer le bien-être des musicien·nes professionnel·les (Thompson Burdine et al., 2021). Ce devis permet d'explorer un phénomène en recueillant le point de vue des personnes concernées (Fortin & Gagnon, 2016). Le modèle *Vivez Bien Votre Vie* (Moll et al., 2015) a servi de cadre conceptuel pour structurer le guide d'entretien (annexe 1) et les analyses subséquentes. Il comporte quatre dimensions permettant de mettre en évidence les liens qui existent entre ce que les personnes, avec ou sans problèmes de santé, font tous les jours et leur santé et bien-être, soit : 1) les dimensions de l'expérience, 2) l'utilisation du temps / l'horaire de vie, 3) les facteurs personnels et sociaux, et 4) les impacts sur la santé et le bien-être (Moll et al., 2015). Ce modèle permet d'établir un lien entre la façon dont les musicien·nes s'occupent quotidiennement et leur santé et leur bien-être, ce qui est tout à fait cohérent avec l'objectif de l'étude.

Recrutement des participant·es

Des musicien·nes professionnel·les à risque ou présentant des problèmes de santé affectant la pratique de leur instrument ont été recruté·es selon les critères d'inclusion suivants : 1) être âgé·e de 18 ans ou plus, 2) parler et lire le français ou l'anglais, 3) jouer d'au moins un instrument de musique de manière professionnelle depuis au moins un an, 4) être sous contrat ou avoir un emploi régulier au moment de la collecte des données, et 5) présenter ou être à risque de présenter des problèmes de santé. Ont été exclues de l'étude les personnes qui étaient étudiantes en musique et celles pour qui la pratique de leur instrument ne constituait pas leur principale source de revenu. Peu de critères d'exclusion ont été appliqués en raison du caractère exploratoire de ce projet. Un processus de recrutement par boule de neige a été mis en place en se basant sur un échantillonnage de convenance (Fortin & Gagnon, 2016) au moyen d'affiches diffusées dans les réseaux des membres de l'équipe de recherche. Après le premier contact par courriel ou via un message sur les réseaux sociaux, les critères d'inclusion étaient validés par courriel et le formulaire d'information et de consentement fut envoyé par courriel et retourné signé par le musicien s'il acceptait de participer à l'étude. Un total de cinq à dix participant·es était recherché en raison du caractère exploratoire du projet.

Collecte des données

La collecte de données s'est déroulée en deux étapes. La première étape consistait à compléter un questionnaire sociodémographique en format papier. Celui-ci a permis de caractériser l'échantillon en fonction du genre, d'âge, de nombre d'années d'expérience en tant que musicien·ne professionnel·le, de type d'emploi, d'instruments joués, ainsi que sur de problèmes de santé physique et mentale auto-rapportés. La deuxième étape consistait en un entretien individuel d'environ une heure en personne ou en ligne (plateforme Zoom), selon les préférences de chaque participant·e. Les rencontres en personne ont eu lieu dans l'université d'attache de l'équipe de recherche dans un local convivial et fermé afin de permettre une ambiance propice à la discussion. Les entretiens ont été menés en alternance par deux membres de l'équipe de recherche dans le cadre de leurs projets de fin d'étude à la maîtrise professionnelle en ergothérapie.

Analyse des données

Une analyse descriptive des données sociodémographiques a été effectuée. Les entretiens ont été enregistrés (audio) avec l'accord des participant·es. Tous les verbatims ont été transcrits en utilisant une plateforme d'intelligence artificielle (*Sonix*, s. d.) et révisés séparément par ces deux mêmes co-autrices. Une analyse thématique des données a ensuite été réalisée à l'aide du logiciel Taguette (*Taguette*, s. d.) selon une approche hybride (Fereday & Muir-Cochrane, 2006; Proudfoot, 2023) en se basant tout d'abord sur les grandes catégories du modèle Vivez Bien Votre Vie (volet déductif) puis en permettant l'ajout de thèmes supplémentaires (volet inductif). La grille de code a tout d'abord été discutée et validée par les co-chercheuses, puis le codage a été réalisé de façon indépendante (EF, MP) et révisé par l'autre codeuse. Suite à une mise en commun des codes par l'ensemble de l'équipe de recherche, des thèmes ont été identifiés et synthétisés. En cas de désaccord au niveau du codage des transcriptions, une troisième membre de l'équipe de recherche (JM) était interpellée afin de trancher ou de trouver un consensus.

Considérations éthiques

Cette étude a été approuvée par le Comité d'éthique de la recherche en sciences et en santé (CERSES) de l'Université de Montréal (#2023-5083, 11 novembre 2023). Les deux premières autrices étaient étudiantes à la maîtrise professionnelle en ergothérapie au moment où l'étude a été réalisée. La dernière autrice est une professeure agrégée de clinique en ergothérapie. Elle s'intéresse particulièrement à la science de l'occupation et qui a eu l'occasion d'intervenir auprès de musicien·nes présentant des problèmes de santé physique en tant que clinicienne. La première autrice pratique un instrument de musique depuis de nombreuses années et a été exposée au vécu de musicien·nes professionnel·les.

RÉSULTATS

Un total de sept participant·es a été convoqué en entretien. Un·e participant·e a été exclu·e en raison de sa non-admissibilité découverte lors de l'entretien (travail d'enseignant·e comme principale source de revenus plutôt que la pratique de l'instrument) et un·e second·e s'est retiré·e du projet avant de prendre part à l'entretien par manque de temps. L'échantillon final comprenait donc cinq musicien·nes. L'échantillon comprenait quatre hommes et une femme, dont quatre étaient âgé·es de plus de 40 ans et avaient plus de 20 ans d'expérience professionnelle (Tableau 1). Quatre musicien·nes travaillaient à contrat tandis qu'un musicien avait un revenu annuel garanti en occupant un poste en orchestre et prenait aussi des contrats pour se donner plus d'opportunités de développement de carrière. Les types d'instruments pratiqués étaient variables, comprenant des instruments à vent, à corde et des percussions. Quatre musicien·nes sur cinq ont rapporté avoir ou avoir eu des problèmes de santé physique et trois d'entre eux ont aussi rapporté des problèmes de santé mentale tandis que le plus jeune d'entre eux ayant un poste en orchestre a évoqué n'avoir aucun problème diagnostiqué tout en reconnaissant avoir des symptômes occasionnels qui se résorbent sans impacts sur sa pratique musicale et l'ensemble de ses habitudes de vie.

Tableau 1. Caractéristiques des participant·es

Participant·es	Genre	Âge (années)	Nombre d'années d'expérience	Type d'emploi	Instrument(s) joué(s)	Problème(s) de santé physique évoqué(s)	Problème(s) de santé mentale évoqué(s)
P1	H	61	45	C	Piano	Fatigue	Dépression Anxiété de performance musicale Épuisement Trouble lié à l'usage (alcool)
P2	F	42	20	C	Saxophone Clarinette Flûte traversière	Douleurs persistantes au dos et au cou	Dépression Anxiété de performance Épuisement professionnel
P3	H	55	35	C	Trompette	Douleurs persistantes au dos, au cou et aux membres supérieurs Arthrite/arthrose Troubles respiratoires	Aucun
P4	H	66	40	C	Accordéon Guitare	Douleurs persistantes aux membres supérieurs	Nostalgie
P5	H	27	11	O	Percussion classique	Aucun	Aucun

H : Homme ; F : Femme ; C : À contrat ; O : Orchestre professionnel

Trois thèmes relatifs au bien-être des musicien·nes rencontrés ont été identifiés et sont décrits (Tableau 2) et illustrés ci-dessous (Figure 1).

Tableau 2. Thèmes et leurs descriptions

Thèmes	Descriptions
1. Bien que les musicien·nes apprécient la liberté que leur procure leur métier, les pressions inhérentes au milieu et la précarité d’emploi nuisent à leur santé et leur bien-être	Les musicien·nes interviewé·es apprécient la flexibilité d’horaire et le contrôle qu’iels ont sur leur propre carrière. Cependant, l’insécurité financière, la précarité d’emploi, les exigences de performance et la culture de l’industrie musicale engendrent parfois une anxiété de performance et une diminution de l’épanouissement dans leur métier.
2. La mise en place des stratégies pour favoriser la santé et le bien-être est essentielle, mais ardue en raison de la nature même du métier de musicien·ne	La réalisation d’activités significantes, la consultation de professionnel·les de la santé et les efforts pour adopter un bon équilibre de vie favorisent la santé et le bien-être des musicien·nes rencontré·es. Cependant, cela est limité par leur emploi du temps et leur capacité financière.
3. Les facteurs personnels et sociaux des musicien·nes influencent leur bien-être et le succès dans leur métier	Bien que la grande majorité des musicien·nes rencontré·es présentent des problèmes de santé physique et/ou mentale, ceux-ci disent posséder des forces favorisant leur succès dans leur métier. L’environnement social module leur bien-être, en fonction de leur compréhension de la réalité du métier de musicien·ne.

Figure 1. Le bien-être des musicien·nes professionnel·les. (Image générée avec l'aide de Microsoft Copilot.)



Bien que les musicien·nes apprécient la liberté que leur procure leur métier, les pressions inhérentes au milieu et la précarité d'emploi nuisent à leur santé et à leur bien-être

Les musicien·nes interviewé·es trouvent un sens personnel dans la liberté et l'autonomie que leur procure leur carrière, ce qui leur permet de choisir leurs engagements et de maintenir un équilibre entre travail et loisirs. La flexibilité qu'offre leur métier favorise la possibilité de prioriser leurs activités significatives dans leur quotidien, de mieux gérer leur stress et de passer du temps avec leurs proches, contrairement aux emplois dits plus traditionnels qui ont des horaires imposés. Cette flexibilité est également valorisée par la liberté dont iels disposent pour prendre des décisions concernant leur carrière en fonction de leurs préférences et des contraintes de leur vie personnelle, ce qui renforce leur sentiment de contrôle. Cependant, les quatre des cinq musicien·nes (P1, P2, P3, P4) rencontré·es ayant des contrats à durées déterminées ont exprimé ressentir une pression financière importante en raison des contraintes liées à l'industrie musicale. En effet, ces travailleur·euses autonomes ont mentionné que l'irrégularité des contrats et la préparation musicale empêchent l'établissement d'un horaire de travail stable, de routine et d'une rémunération régulière.

Oui, toute ma vie, c'était des imprévus. (P4)

De plus, tou·tes les musicien·nes interviewé·es ont rapporté être confronté·es à une pression importante de l'industrie musicale notamment en raison de la consommation de musique via des plateformes de diffusion en ligne, du soutien financier limité et de la concurrence élevée pour les opportunités de concerts. Iels ont tou·tes rapporté ressentir une anxiété liée à la performance musicale considérable pouvant être associée à des douleurs physiques, une fatigue cognitive, affective et physique nuisible à leur bien-être. Deux musicien·nes (P1, P2) ont exprimé avoir vécu une dépression à des moments particulièrement pénibles de leurs carrières. Plusieurs facteurs associés à la pratique intensive d'un instrument de musique nuisent au bien-être des musicien·nes, tels que des horaires variables et imprévisibles, des revenus incertains, de nombreuses exigences physiques et mentales, ainsi qu'une conciliation entre le travail et la vie familiale difficile.

Je ne suis plus capable d'avoir trois jobs, trois jobs en même temps, plus mon enfant. Je ne veux plus ça. Je fais ça pour l'argent. C'est important parce que je n'ai pas le choix de subvenir à mes besoins alimentaires pis tout ça. (P2)

Plus précisément, une insécurité financière et le stress associé amène certain·es musicien·nes à occuper un emploi qu'iels nomment « alimentaire » pour subvenir à leurs besoins de base ce qui réduit considérablement le temps qu'iels peuvent consacrer à des activités signifiantes incluant paradoxalement la pratique de leur instrument.

Mais ça me coûte quand même 1600 piastres (dollars) par mois pis je n'ai même pas acheté de bouffe [...]. Mon fils va avoir 17 ans alors je dois travailler énormément. C'est beaucoup de stress. Donc je travaille du matin au soir. J'ai souvent eu trois emplois en même temps pour pouvoir subvenir à tout ça. (P2)

De plus, les opportunités de travail offertes étant limitées, tou·tes les musicien·nes interviewé·es ont mentionné que celles-ci deviennent une priorité dans leur horaire, venant ainsi empiéter sur les autres aspects de leur vie et diminuer leur niveau d'engagement dans des activités favorables à leur épanouissement personnel. Cette tension entre la liberté et l'autonomie recherchées affecte leur sentiment de contrôle sur la carrière à laquelle iels aspirent et le style de vie qu'iels valorisent. Iels ont expliqué qu'il y a une dissonance entre la réalité et leurs aspirations envers leur métier de musicien·ne telle que la liberté de choisir leurs horaires. Cela a pour conséquence d'affecter leur bien-être global. La plupart des musicien·nes (P2, P3, P4) ont mentionné que l'insécurité d'emploi les amènent souvent à continuer à jouer malgré la douleur, augmentant ainsi leurs risques de blessure. Quatre des musicien·nes (P1, P2, P3, P4) rencontré·es ont également rapporté d'autres obstacles intrinsèques à l'industrie musicale qui amplifient leur précarité financière, soit du sexisme, de l'âgisme, la gratuité de la musique en ligne, la précarité du statut de travailleur autonome et le défi de se bâtir une réputation en début de carrière qui impliquerait parfois d'investir des sommes importantes sans savoir si cela sera profitable. Iels sont amené·es à investir d'importants montants d'argent pour soumettre leurs projets en espérant des réponses favorables qui se concrétiseront en contrats payants.

On est comme « gambler » malgré nous, parce qu'on soumissionne, on mise. Admettons qu'on me dise veux-tu soumissionner pour faire telle musique de film [...] ça peut me coûter 1000\$ — 2000\$. C'est comme si j'achetais un billet de loto à 2000\$ dans le but de gagner une soumission. (P1)

Toutefois, avec l'expérience, deux des musicien·nes (P1, P2) ont rapporté jouir d'une situation financière plus stable grâce aux redevances de contrats ou une réputation permettant de fixer des prix planchers, ce qui est favorable à leur bien-être. Un musicien (P5) a exprimé bénéficier d'une meilleure sécurité financière grâce à son poste dans un orchestre.

Mettre en place des stratégies pour favoriser la santé et le bien-être est essentiel, mais ardu en raison de la nature même du métier de musicien·ne

Pour tou·tes les musicien·nes rencontré·es, la santé est cruciale pour assurer leur capacité de performer. Ainsi, trois des musicien·nes rencontré·es (P2, P3, P4) font usage de stratégies telles qu'adapter leur façon de jouer et rester à l'écoute de leur corps afin de prévenir la surutilisation des structures corporelles concernées.

[...] ma réflexion là-dessus, c'est essayer de briser les routines et de pas toujours faire les gestes de la même façon [...] c'est une conscience du corps pour éviter qu'il y ait des accidents et qu'on ait tendance à user une articulation plus qu'une autre parce qu'on fait le même geste tout le temps de la même façon. (P3)

De plus, tou·tes les musicien·nes interviewé·es tentent de mettre en place différentes stratégies pour favoriser leur bien-être physique et mental à travers différentes activités sportives et plaisantes telles que la pratique du yoga ou de l'escalade, ainsi que des sorties amicales au restaurant. Iels s'efforcent, pour maintenir un équilibre entre leur vie professionnelle et personnelle, d'appliquer des routines

d'échauffement et de pratique et varier leurs gestes. Cela permet selon elleux d'atténuer les effets négatifs du stress et des exigences physiques associées la pratique de leur instrument. Tou·tes les musicien·nes rencontrés·es ont toutefois admis que leur capacité à effectuer ces activités est limitée par leur emploi du temps et leur marge de manœuvre financière restreinte.

[Les activités pour prendre soin de soi] s'en vont (rires). Oui, je le sens des fois, quand il y a vraiment beaucoup de travail, ça prend le champ. (P5)

Bref, l'atteinte et le maintien d'un équilibre dans l'ensemble de leurs activités est un défi constant.

Les facteurs personnels et sociaux des musicien·nes influencent leur bien-être et le succès dans leur métier

Les musicien·nes rencontrés·es ont relevé des exigences physiques propres à chaque type d'instrument joué (ex. : puissance du souffle, endurance de contraction des lèvres, maintien de diverses postures, etc.). En effet, certain·es musicien·nes (P2, P3, P4) ont souligné que certains mouvements répétitifs et postures déséquilibrées entraînent des douleurs et des problèmes non seulement musculosquelettiques mais aussi pulmonaires qui limitent leur capacité à jouer. Ces problèmes peuvent être exacerbés par de mauvaises habitudes de pratique, les exigences de performance élevées et l'anxiété liée à la performance musicale, ainsi que certaines conditions de santé personnelles défavorables à la pratique de leur instrument (ex. : arthrite, dépression, trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, etc.).

C'est une posture qui demande donc d'être souvent très longtemps dans la même position. C'est pour ça que ça crée des douleurs à certains moments. Il y a beaucoup de mécanismes de compensation qui finissaient par user. (P3)

De plus, une participante (P2) a rapporté que certaines valeurs sociétales telles que l'idéalisation de la beauté peuvent également nuire à l'employabilité des musicien·nes, en faisant référence à l'avantage de répondre aux critères de beauté en vigueur pour obtenir des contrats à la télévision. De plus, la tentation de prédire les goûts du grand public afin de produire des créations rentables en contexte de consommation de musique via les plateformes numériques compliquerait également leur tâche (P1). Une pression de performance supplémentaire est parfois induite pour atteindre le niveau de leurs collègues musicien·nes.

[...] il y a un petit peu l'espèce de standard, [...] je sens les attentes de l'extérieur, mais tu sais, moi aussi j'en ai. [...] collectivement, ça crée une espèce de système qui se pousse vers le haut mais qui représente aussi un stress en soi. (P5)

Tou·tes les musicien·nes rencontrés·es ont relevé que leur métier leur permet de rencontrer et de socialiser avec d'autres personnes. Les relations leur apportant du soutien et qui sont propices au partage d'expériences positives favorisent leur bien-être. Iels ont souligné que l'empathie, l'affection et le réconfort de leur famille et ami·es qui comprennent leur réalité est un élément particulièrement favorable à leur bien-être. Les

musicien·nes qui sont (ou ont été) parents d'enfants d'âge scolaire (P2, P3, P4) ont mentionné que leurs horaires irréguliers constituent (ou ont constitué) un fardeau pour leur famille.

DISCUSSION

Le but de l'étude était d'explorer le bien-être des musicien·nes professionnel·les présentant ou à risque de présenter des problèmes de santé susceptibles d'entraver la pratique de leur(s) instrument(s) de musique. Elle explore un phénomène peu étudié en adoptant une perspective occupationnelle pour mieux comprendre leur quotidien.

Nos résultats suggèrent que les défis occupationnels propres au métier des musicien·nes sont nombreux et sont susceptibles de varier notamment selon le type d'emploi. Ils seraient associés à des horaires instables qui nuisent à leur santé et leur bien-être (Kyle et al., 2010; Vaag et al., 2016). Cela fait écho à des constats similaires obtenus chez d'autres populations telles que les travailleur·euses œuvrant dans les secteurs des services (Schneider & Harknett, 2019), du camionnage (Jeong et al., 2018) et de la santé (Poissonnet & Véron, 2000). Nos résultats suggèrent que bien que les musicien·nes valorisent la flexibilité de leurs horaires, leur précarité d'emploi les amènent souvent à occuper des emplois d'appoint peu signifiants qui diminuent le temps disponible à la pratique de leur instrument et la réalisation d'activités favorables à leur santé et leur bien-être. Cette réalité est également partagée par les créateur·rices dans l'industrie des médias (Eigler & Azarpour, 2020) et les coiffeur·euses (Ritchie, 2016). Dans le contexte de ces professions, la réputation est un élément clé pour la possibilité de trouver du travail ce qui engendrerait un stress plus important que celui vécu par les travailleur·euses ayant une meilleure stabilité d'emploi (Hossain & Gupta, 2023). Nos participant·es rapportent que cette précarité financière serait amplifiée par la consommation sociétale gratuite de la musique et qu'à cela s'ajoutent des défis de conciliation travail-famille. Ces constats soulignent que les musicien·nes peuvent éprouver d'importantes difficultés à maintenir un quotidien équilibré. Des données probantes démontrent d'ailleurs que le déséquilibre occupationnel peut nuire au bien-être et constituer un facteur de risque de développer divers problèmes de santé (Moll et al., 2015; Wagman et al., 2012).

Bien qu'il ait lui aussi exprimé des préoccupations relatives à son bien-être, un seul des cinq participant·es à cette étude n'a rapporté aucun problème de santé. Il s'agit du musicien le plus jeune qui comptait le moins d'années d'expérience professionnelle et le seul à occuper un poste permanent à titre de percussionniste appelé à jouer plus d'un type d'instrument dans un orchestre. Des études suggèrent que l'accumulation d'expérience est effectivement corrélée à des problèmes de santé chez différents types de travailleur·euses et que divers facteurs sont en cause tels que le maintien de postures variées, le poids de l'instrument, la répétition de mouvements, le nombre d'heures dédiées aux pratiques et les emplois à contrat (Jones et al., 2013; Sousa et al., 2016).

Considérant les pressions inhérentes à l'industrie musicale et les risques biopsychosociaux associés à la pratique musicale (Rickert et al., 2014), il s'avère essentiel d'adopter une vision holistique de la santé et du bien-être, ou du mieux-être (Johnson, 1986) des musicien·nes en comprenant mieux leur réalité quotidienne dans toute sa complexité pour tenter de l'adresser de façon personnalisée. Ces efforts contribueront à déployer le rôle des ergothérapeutes auprès des musicien·nes professionnel·les présentant ou étant à risque de présenter des problèmes de santé en les aidant à mener des carrières saines, durables et épanouissantes.

Forces et limites

Cette étude s'appuie sur une méthodologie rigoureuse notamment en ce qui a trait à l'utilisation d'un modèle conceptuel issu de la science de l'occupation pour élaborer le guide d'entrevue et appuyer l'analyse des données afin de situer et d'explorer un sujet encore peu documenté sur le plan scientifique (Yadav, 2022). Des entretiens individuels auprès de cinq musicien·nes professionnel·les ayant des profils sociodémographiques variés a permis de recueillir des données crédibles et approfondies au sujet de divers facteurs ayant une influence sur leur bien-être (Lim, 2025). Une limite de l'étude est toutefois attribuable à une taille d'échantillon restreinte. En effet, la transférabilité des résultats est limitée par le fait que certains groupes de musicien·nes y soient sous-représentés dont les femmes, les musicien·nes occupant un emploi régulier et ceux ayant moins de 10 années d'expérience.

CONCLUSION

Le bien-être des musicien·nes est un sujet complexe et multifactoriel. Il est important de s'y attarder car il s'agit d'une population particulièrement à risque de développer des problèmes de santé physique et mentale pouvant compromettre leur carrière. La présente étude a permis d'explorer les différentes dimensions du bien-être des musicien·nes et mis en lumière divers facteurs d'influence. D'autres recherches sont requises pour mieux comprendre les exigences inhérentes aux occupations musicales et développer des stratégies pour améliorer diverses facettes de la réalité des personnes qui font de la musique une profession et un style de vie.

REMERCIEMENTS

Les auteurs remercient Professeure Annie Rochette pour sa relecture et ses conseils avisés.

FINANCEMENTS

Aucune source de financement n'a été déclarée.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Aldrich, R. M. (2011). A review and critique of well-being in occupational therapy and occupational science. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 18(2), 93-100. <https://doi.org/10.3109/11038121003615327>
- Baadjou, V. A. E., Roussel, N. A., Verbunt, J. A. M. C. F., Smeets, R. J. E. M., & De Bie, R. A. (2016). Systematic review : Risk factors for musculoskeletal disorders in musicians. *Occupational Medicine*, 66(8), 614-622. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqw052>
- Backman, C. L. (2004). Occupational Balance : Exploring the Relationships among Daily Occupations and Their Influence on Well-Being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(4), 202-209. <https://doi.org/10.1177/000841740407100404>
- Bautista, T. G., Roman, G., Khan, M., Lee, M., Sahbaz, S., Duthely, L. M., Knippenberg, A., Macias-Burgos, M. A., Davidson, A., Scaramutti, C., Gabrilove, J., Pusek, S., Mehta, D., & Bredella, M. A. (2023). What is well-being? A scoping review of the conceptual and operational definitions of occupational well-being. *Journal of Clinical and Translational Science*, 7(1), e227. <https://doi.org/10.1017/cts.2023.648>
- Cerda-Díaz, L., Antúnez-Riveros, M., Bracchiglione, J., Opazo-Campusano, R., & Núñez-Cortés, R. (2026). Musculoskeletal disorders in musicians : An overview of systematic reviews. *Occupational Medicine*, 76(1), 35-41. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaf126>
- Collard, X., Kaux, J., & Forthomme, B. (2022). Les pathologies neuro-musculo-squelettiques en lien avec la pratique musicale. Une revue de la littérature. *Revue Médicale de Liège*, 77(4), 231-235.
- Eigler, J., & Azarpour, S. (2020). Reputation management for creative workers in the media industry. *Journal of Media Business Studies*, 17(3-4), 261-275. <https://doi.org/10.1080/16522354.2020.1741148>
- Elam, T., Mowen, S., & Jonas, C. (2022). Occupational Injuries in Musicians : A Literature Review. *Military Medicine*, 187(5-6), e619-e623. <https://doi.org/10.1093/milmed/usab499>
- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating Rigor Using Thematic Analysis : A Hybrid Approach of Inductive and Deductive Coding and Theme Development. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(1), 80-92. <https://doi.org/10.1177/160940690600500107>
- Fernholz, I., Mumm, J. L. M., Plag, J., Noeres, K., Rotter, G., Willich, S. N., Ströhle, A., Berghöfer, A., & Schmidt, A. (2019). Performance anxiety in professional musicians : A systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. *Psychological Medicine*, 49(14), 2287-2306. <https://doi.org/10.1017/S0033291719001910>
- Fortin, M.-F., & Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche*. (3e éd.). Chenelière Éducation.
- Gasenzer, E. R., Klumpp, M.-J., Pieper, D., & Neugebauer, E. A. M. (2017). The prevalence of chronic pain in orchestra musicians. *GMS German Medical Science – an Interdisciplinary Journal*, 15, Doc01. (ddc:Medizin, Gesundheit). <https://doi.org/10.3205/000242>
- Guptill, C. (2011). The Lived Experience Of Professional Musicians with Playing-Related Injuries : A Phenomenological Inquiry. *Medical Problems of Performing Artists*, 26(2), 84-95. <https://doi.org/10.21091/mppa.2011.2013>
- Guptill, C. (2012). Injured Professional Musicians and the Complex Relationship between Occupation and Health. *Journal of Occupational Science*, 19(3), 258-270. <https://doi.org/10.1080/14427591.2012.670901>

- Guptill, C. (2014). Musicians' health : A developing role for occupational therapists. *Occupational Therapy Now*, 16(6), 29-31.
https://doi.org/https://www.caot.ca/document/3979/nov_AE_NOV_2014.pdf
- Halsted, K. S., Biggins, K., & Davis, K. (2024). When Music Becomes Me : Occupational Therapy's Role in Caring for Upper Extremity Disorders in Musicians. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 12(1), 1-7. <https://doi.org/10.15453/2168-6408.2064>
- Hossain, Md. M., & Gupta, M. (2023). Demonstrating the Impact of Financial Difficulties on Mental Stress. *2023 International Conference on Advanced Computing & Communication Technologies (ICACCTech)*, 341-346. <https://doi.org/10.1109/ICACCTech61146.2023.00062>
- Jarden, A., & Roache, A. (2023). What Is Wellbeing? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5006. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065006>
- Jeong, I., Park, J. B., Lee, K.-J., Won, J.-U., Roh, J., & Yoon, J.-H. (2018). Irregular work schedule and sleep disturbance in occupational drivers—A nationwide cross-sectional study. *PLOS ONE*, 13(11), e0207154. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207154>
- Johnson, J. A. (1986). Wellness and Occupational Therapy. *The American Journal of Occupational Therapy*, 40(11), 753-758. <https://doi.org/10.5014/ajot.40.11.753>
- Jones, M. K., Latreille, P. L., Sloane, P. J., & Staneva, A. V. (2013). Work-related health risks in Europe : Are older workers more vulnerable? *Social Science & Medicine*, 88, 18-29.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.03.027>
- Kyle, S. D., Morgan, K., & Espie, C. A. (2010). Insomnia and health-related quality of life. *Sleep Medicine Reviews*, 14(1), 69-82. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.07.004>
- Lim, W. M. (2025). What Is Qualitative Research? An Overview and Guidelines. *Australasian Marketing Journal*, 33(2), 199-229. <https://doi.org/10.1177/14413582241264619>
- Moll, S. E., Gewurtz, R. E., Krupa, T. M., Law, M. C., Larivière, N., & Levasseur, M. (2015). "Do-Live-Well" : A Canadian framework for promoting occupation, health, and well-being: « Vivez-Bien-Votre Vie » : un cadre de référence canadien pour promouvoir l'occupation, la santé et le bien-être. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 82(1), 9-23. <https://doi.org/10.1177/0008417414545981>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The Concept of Flow. In M. Csikszentmihalyi (Éd.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology : The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* (p. 239-263). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Poissonnet, C., & Véron, M. (2000). Health effects of work schedules in healthcare professions. *Journal of Clinical Nursing - Wiley Online Library*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1046/j.1365-2702.2000.00321.x?msocid=04e24e4fee3b6d9b25525be8ef006ce5>
- Proudfoot, K. (2023). Inductive/Deductive Hybrid Thematic Analysis in Mixed Methods Research. *Journal of Mixed Methods Research*, 17(3), 308-326. <https://doi.org/10.1177/15586898221126816>
- Rickert, D. L., Barrett, M. S., & Ackermann, B. J. (2014). Injury and the orchestral environment : Part II. Organisational culture, behavioural norms, and attitudes to injury. *Medical Problems of Performing Artists*, 29(2), 94-101. <https://doi.org/10.21091/mppa.2014.2020>
- Ritchie, E. (2016). The relative importance of communication competence, communication satisfaction and commercial friendship in hair stylist-client consultation communication : A coorientational approach. *MINDS@UW Whitewater*. <https://minds.wisconsin.edu/handle/1793/77910>
- Rodríguez-Gude, C., Taboada-Iglesias, Y., & Pino-Juste, M. (2023). Musculoskeletal pain in musicians : Prevalence and risk factors – a systematic review. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 29(2), 883-901. <https://doi.org/10.1080/10803548.2022.2086742>
- Schneider, D., & Harknett, K. (2019). Consequences of Routine Work-Schedule Instability for Worker Health and Well-Being. *American Sociological Review*, 84(1), 82-114.
<https://doi.org/10.1177/0003122418823184>
- Silva, A. G., Lã, F. M., & Afreixo, V. (2015). Pain Prevalence in Instrumental Musicians : A Systematic Review. *Medical Problems of Performing Artists*, 30(1), 8-19.
<https://doi.org/10.21091/mppa.2015.1002>

- Sonix (Version 10.13.22621.20). (s. d.). [Logiciel]. Consulté 30 mars 2026, à l'adresse <https://sonix.ai/>
- Sousa, C. M., Machado, J. P., Greten, H. J., & Coimbra, D. (2016). Occupational Diseases of Professional Orchestra Musicians from Northern Portugal : A Descriptive Study. *Medical Problems of Performing Artists*, 31(1), 8-12. <https://doi.org/10.21091/mppa.2016.1002>
- Stanhope, J., Pisaniello, D., & Weinstein, P. (2022). What do musicians think caused their musculoskeletal symptoms? *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 28(3), 1543-1551. <https://doi.org/10.1080/10803548.2021.1902673>
- Taguette (Version 1.4.1-53-g43c1024). (s. d.). [Logiciel]. Consulté 30 mars 2026, à l'adresse <https://www.taguette.org/>
- Thompson Burdine, J., Thorne, S., & Sandhu, G. (2021). Interpretive description : A flexible qualitative methodology for medical education research. *Medical Education*, 55(3), 336-343. <https://doi.org/10.1111/medu.14380>
- Townsend, E. A., & Polatajko, H. (2013). *Habiliter à l'occupation – Faire avancer la perspective ergothérapique de la santé, du bien-être et de la justice par l'occupation*. (2^e éd.). CAOT publications ACE.
- Vaag, J., Saksvik-Lehouillier, I., Bjørngaard, J. H., & Bjerkeset, O. (2016). Sleep Difficulties and Insomnia Symptoms in Norwegian Musicians Compared to the General Population and Workforce. *Behavioral Sleep Medicine*, 14(3), 325-342. <https://doi.org/10.1080/15402002.2015.1007991>
- Vervainioti, A., & Alexopoulos, E. (2015). Job-Related Stressors of Classical Instrumental Musicians : A Systematic Qualitative Review. *Medical Problems of Performing Artists*, 30(4), 197-202. <https://doi.org/10.21091/mppa.2015.4037>
- Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy : A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(4), 322-327. <https://doi.org/10.3109/11038128.2011.596219>
- Wilcock, A., van der Arend, H., Darling, K., Scholz, J., Siddall, R., Snigg, C., & Stephens, J. (1998). *An Exploratory Study of People's Perceptions and Experiences of Wellbeing*. *British Journal of Occupational Therapy*, 61(2), 75-82. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/030802269806100206>
- Yadav, D. (2022). Criteria for Good Qualitative Research : A Comprehensive Review. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(6), 679-689. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00619-0>

ANNEXE 1. GUIDE D'ENTREVUE

1. Accueil et introduction

Dans cette étude nous nous intéressons à l'équilibre de vie et la santé des musiciens. Nous allons explorer votre point de vue sur les activités que vous réalisez et votre état de santé.

2. Métier

Parlez-nous des exigences de votre métier de musicien.

- Quelles sont les exigences de votre métier exige?
- Quels sont les aspects positifs en lien avec votre métier?
- Quels sont les défis en lien avec votre métier et comment les surmontez-vous?

3. Dimensions de l'expérience

Décrivez-vous les différentes activités que vous faites dans votre quotidien incluant la pratique de votre instrument de musique.

- Que faites-vous pour prendre soin de vous?
- Quelles activités sont nuisibles à votre bien-être?
- Quelles activités vous procurent du plaisir?
- Quelles sont les personnes avec qui vous partagez votre temps dans ces activités?
- Que faites-vous pour garder votre esprit, votre corps et vos sens actifs?
- Comment considérez-vous contribuer à la société ou à votre communauté?
- Quelles activités vous permettent d'assurer votre sécurité financière et sociale?
- Quelles activités vous permettent de développer vos capacités et votre potentiel?
- En quoi votre instrument et votre pratique musicale influencent-ils votre vie quotidienne?
- En quoi votre instrument et votre pratique musicale influencent-ils votre perception de vous-mêmes?

4. Utilisation du temps et horaire de vie

Comment gérez-vous votre temps et votre horaire dans votre quotidien entre vos différentes activités ?

- Comment votre pratique musicale influence-t-elle votre mode de vie au quotidien?
- En quoi la pratique de votre instrument joue-t-elle un rôle dans la manière dont vous organisez votre journée ou votre semaine?
- Comment gérez-vous l'équilibre entre votre vie personnelle, professionnelle et musicale tout en maintenant votre santé et votre bien-être?
- Quels sont les aspects de votre horaire de vie et de votre utilisation du temps que vous appréciez?
- Quels aspects de votre horaire de vie et de votre utilisation du temps vous préoccupent?
- Comment votre horaire de vie et de votre utilisation du temps sont-ils affectés par votre métier ?

5. Dimension des impacts sur la santé et le bien-être

Parlez-nous de votre état de santé. Avez-vous ou avez-vous eu des problèmes qui ont affecté la pratique de votre/vos instrument(s)?

- Avez-vous des problèmes de santé ou des préoccupations liés à votre pratique musicale, que ce soit au niveau physique ou mental?
- Avez-vous déjà ressenti une détresse émotionnelle en lien avec votre carrière musicale?
- Avez-vous mis en place des stratégies pour prévenir les blessures ou pour vous rétablir plus rapidement lors de problématiques de santé?
- Comment votre mode de vie en tant que musicien impacte-t-il votre hygiène de vie?
- Quelles sont vos stratégies pour entretenir votre santé tout en poursuivant une carrière musicale exigeante?

6. Dimension des facteurs personnels et sociaux

Quels sont les facteurs sociaux, comprenant l'environnement de travail, les normes de l'industrie musicale et les relations personnelles, qui influencent votre carrière ?

- Facteurs :
 - Contrats
 - Horaires de tournées
 - Attentes des employeurs
 - Attentes de la communauté musicale
- Ces facteurs sont-ils positifs ou négatifs ? Pourquoi ?
- Recevez-vous du soutien de votre réseau ? Comment cela a-t-il une incidence sur votre succès et votre bien-être?

7. Conclusion et remerciement

Voulez-vous ajouter quelque chose?