



AUTOMNE-HIVER 2018

# CHANTE, LA VIE CHANTE...

SÉRÉNITÉ, CONFIANCE EN SOI, PLAISIR... POUR LE CORPS COMME POUR L'ÂME, LES BIENFAITS DU CHANT SONT NOMBREUX, ET DÉMULTIPLIÉS LORSQU'ON LE PRATIQUE EN GROUPE. EXPLICATION CHORALE.

PAR **LEÏLA FLODRUPS**

« **J'ai besoin de ma dose !** Une répétition avec ma chorale, c'est un vrai shoot d'émotions, d'ondes positives, de pur plaisir et de partage, qui me procurent une énergie inimaginable. Je ne peux pas m'en passer. » Comme Charlotte, 43 ans, 2,6 millions de Français (1) s'adonnent aux joies du chœur. Car si chanter fait du bien, ensemble c'est encore mieux.

## TOUT LE CORPS EN MOUVEMENT

Le chant procure les mêmes bienfaits que la pratique d'un sport. D'ailleurs, c'est du sport. On ne mobilise pas seulement la voix. Les pieds ancrés dans le sol, dans une posture à la fois tonique et souple, on se concentre sur sa colonne d'air, qui part du ventre et remonte vers la tête. Si la ceinture abdominale et le diaphragme permettent de

contrôler le volume, la constance et la durée du souffle, qui fait vibrer les cordes vocales, « ce sont jusqu'à deux cents muscles qui peuvent être mobilisés, explique la D<sup>re</sup> Elizabeth Fresnel, phoniatre et directrice du Laboratoire de la voix. Tout le corps est sollicité. Il s'agit donc d'un véritable exercice physique ». Dont les résultats sont visibles : chanter régulièrement améliore le souffle et la posture, renforce les muscles... Et quand ce sport devient collectif, porté par le groupe, on se laisse aller à bouger en rythme, à danser... sans cesser de contracter ses abdos pour « soutenir » le son. Avec un effet proche de celui d'une séance de gainage !

Mais il est un plaisir corporel du chant qu'aucune séance de sport traditionnelle ne peut apporter : la sensation produite par les vibrations du son. « Si toute musique se ressent

dans le corps, quand on chante soi-même, cette expérience est vécue à la fois de l'extérieur et de l'intérieur, explique François-Xavier Vrait (2), président et fondateur de la Fédération française de musicothérapie, et directeur de l'Institut de musicothérapie, à la faculté de médecine de Nantes. Le son que nous émettons produit des mouvements internes de vibrations et de résonances qui se propagent dans nos os, notre peau, toutes nos cellules : le plaisir de chanter, c'est le plaisir de se laisser aller à résonner complètement. C'est comme un micro-massage ! Un cadeau que l'on peut s'offrir à peu de frais. Et, là encore, la pratique collective ne peut qu'augmenter ces effets... « Quand on chante à plusieurs, on émet des ondes acoustiques qui se combinent entre elles et en créent de nouvelles, engendrant une vague de résonances à laquelle on participe activement. On est reliés par ces vibrations que l'on crée ensemble, et cela génère énormément d'émotions », complète Guillaume Coignard, manager vocal à Disneyland Paris et chef de chœur. Nina, 29 ans, membre d'une chorale de 80 personnes, le confirme : « La puissance du nombre procure des sensations physiques très fortes. Je ressens les ondes sonores me parcourir de la tête aux pieds et ça me fait un bien fou ! » Chanter fait – littéralement – vibrer.

## ÉMOTIONS FORTES

Cette dimension dite « motionnelle » est intimement liée à la dimension émotionnelle du chant. Quand on donne de la voix, on se libère. Des carcans sociaux, des injonctions de se taire et de se faire discret. On s'exprime et on s'abandonne. « C'est comme une récréation pour notre corps, s'amuse Célia Asensio, coach vocale et chanteuse. On évacue les tensions, les boules au ventre – notre deuxième cerveau, qui impulse le son ! Et on s'autorise à faire jaillir toutes nos émotions : ce qui permet de les reconnaître, de les canaliser, de les extérioriser... voire de s'en détacher. » Un véritable bienfait pour la santé, sachant que selon les médecines orientales, notamment, l'accumulation d'émotions négatives peut générer des déséquilibres organiques générateurs de maladies. « En médecine chinoise, chaque méridien, qui est en lien avec un ensemble d'organes, est associé à un son ou à une relation au son, souligne Jennifer Zipci, créatrice des ateliers Bien-être en mouvements. L'équilibre psycho-émotionnel est trouvé lorsque ces méridiens sont équilibrés. Chanter fait partie des techniques psycho-corporelles utilisées pour y parvenir sur les plans physique, mental, émotionnel et énergétique. » Il existe ainsi un qi gong du son et un yoga du son – la colonne d'air passe d'ailleurs par quatre des sept chakras de la médecine indienne –, et des traditions du monde entier attribuent au chant des pouvoirs (auto-)guérisseurs.

MEYER/TENDANCE FLOUE

## À LA CHORALE, JE ME SENS VIVANTE

CHRYSTELE, 42 ANS, GESTIONNAIRE R.H.

« Je ne suis jamais aussi rayonnante que quand je chante ! Et dans une chorale, c'est encore mieux qu'en solo ! Les harmonies des voix, les sourires des autres participants, les émotions ressenties en commun... C'est un partage extraordinaire, qui me fait vibrer, me régénère et me donne une énergie dingue. »

## CHANTER EN CHŒUR ME NOURRIT

SANDRINE, 53 ANS, COORDINATRICE

« J'ai toujours chanté, notamment dans des chorales d'entreprise. J'ai beaucoup d'énergie, et ça me permet de la canaliser, de maîtriser et de gérer mes émotions. J'oublie tous mes soucis, j'évacue le stress... et j'en ressens euphorique ! Physiquement, ça me fait le même effet qu'une séance de sport, mais je ressens aussi des bienfaits sur le mental, la concentration. »

## SOCIALEMENT, C'EST FABULEUX

FLORENT, 30 ANS, RÉALISATEUR

« Dans ma chorale, nous sommes d'âges, d'origines, de cultures et de milieux très différents... et cette diversité crée quelque chose d'extrêmement puissant. Nous expérimentons une forme de vivre-ensemble que je ne retrouve nulle part ailleurs. »

Si la science ne mesure (ou n'explique) pas encore tous les bienfaits de la pratique vocale sur la santé, la recherche ne cesse de progresser. Sa capacité à renforcer le système immunitaire serait sur le point d'être démontrée, et ses effets sur la neuroplasticité du cerveau, c'est-à-dire sur la capacité des neurones à se remodeler, sont déjà prouvés. Avec des applications nombreuses dans le soin des troubles du langage. Une équipe de l'Université d'Iowa dirigée par la D<sup>re</sup> Elizabeth Stegemöller a ainsi montré que le chant pouvait combattre l'hypophonie (altération du timbre de la voix) chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. La chercheuse britannique Laura Fogg Rogers, auteure d'une thèse intitulée « Singing in Unison. The Neuroscience, Art and Therapy of Music », a travaillé avec des aphasiques ne parvenant plus à parler mais capables de chanter. D'autres études attestent des effets ○ ○ ○

○ ○ ○ bénéfiques du chant sur les troubles du langage consécutifs à un AVC ou dans le traitement de la dyslexie. « Le chant est un allié précieux pour la réhabilitation du langage dans le cerveau, confirme le Pr Hervé Platel, neuropsychologue. Parce que les réseaux de la musique sont au-delà de ceux du langage : quand on chante, on met en œuvre à la fois notre hémisphère cérébral gauche (mobilisé pour la parole) et notre hémisphère droit (mobilisé pour la mélodie et le rythme). Une pratique régulière du chant (par exemple dans le cadre d'une thérapie mélodique auprès d'orthophonistes) entraîne la modification de certaines zones et le renforcement d'un certain nombre de circuits cérébraux et de connexions synaptiques, que l'on peut mesurer par l'imagerie médicale. » De là à penser que chanter rend plus intelligent...

Le Pr Hervé Platel l'affirme : « Chanter stimule les capacités cognitives. » Spécialiste de la mémoire, il dirige à l'Inserm de Caen une équipe de chercheurs dédiée aux maladies associées au vieillissement. Qui constate des effets formidables de la pratique du chant en groupe sur des malades atteints de démences comme Alzheimer. Même avec une mémoire très diminuée, ceux-ci sont capables non seulement de se remémorer d'anciennes chansons, mais aussi d'en apprendre et d'en retenir de nouvelles, et de s'en souvenir après plusieurs mois. « L'effet de répétition permet l'encodage d'une information sensorielle dans de nouvelles régions du cerveau », explique le professeur. Avec en plus des effets immédiats sur le bien-être des malades, qui sortent de leur apathie en prenant du plaisir à chanter ensemble.

## TROUVER SA VOIX

Grâce au chant, chacun peut se reconnecter à soi-même. S'incarner tout en calmant l'agitation mentale, notamment par le travail sur la respiration, proche de la sophrologie ou de la méditation. Se (re)centrer, en se mettant à l'écoute de ses sensations et de ses émotions. Mais aussi apprendre à sortir de soi et à lâcher prise. « C'est indispensable, assure la coach vocale Célia Asensio. Si on est dans le contrôle, artistiquement, il ne se passe rien. La magie opère hors de sa zone de confort ! » Ce qui demande de se dépasser... et de surmonter ses appréhensions. Pour Werner, 30 ans, la difficulté vient de ce que « chanter relève d'un acte très intime. Mais lorsque l'on réussit à vaincre sa peur, c'est vraiment gratifiant ». Or la chorale est le lieu idéal pour y parvenir : « On ne prend



pas vraiment de risques quand on chante en groupe, rassure David Akin, qui a créé et dirige les chorales Unisson à Paris, Lille, Bordeaux et Lyon. Tout le monde est sur un pied d'égalité, tourné vers le chef de chœur et dirigé vers un objectif commun : cela suffit à créer une bulle qui permet de progresser à son rythme, à l'abri du jugement des autres. » Guillaume Coignard, qui dirige le Chœur des 3 forêts, dans l'Oise, et le Chœur moderne parisien, le confirme : « La pudeur de chacun est préservée. Quand je donne une consigne pour rectifier quelque chose qui ne va pas, je ne m'adresse pas à un individu, mais à son pupitre – ou sa voix : soprano, alto, ténor ou basse –, qui est le plus petit dénominateur commun. Chacun est ainsi protégé par son pupitre, et chaque pupitre est protégé par le chœur. » Quoi de mieux pour vaincre sa timidité, se laisser aller et gagner en confiance en soi, au fur et à mesure que l'on se désinhibe, que l'on progresse... et que l'on trouve sa voix ?

ser aller et gagner en confiance en soi, au fur et à mesure que l'on se désinhibe, que l'on progresse... et que l'on trouve sa voix ?

Mais chanter nous ramène également au plus profond de notre être, et à une expérience archaïque, primitive, qui se trouve à l'origine de notre conscience, comme l'explique François-Xavier Vrait : « Avant même d'entendre du sens, les êtres humains entendent de la musique. Très tôt, le fœtus en gestation reconnaît la voix de sa mère, qui lui parvient régulièrement sous forme de mélopée. Et toute expérience musicale ultérieure sera d'abord une recherche de cette musique première, "la voix de la mère" (pour citer la psychologue Marie-France Castarède), qui nous ramène à l'aube de notre vie psychique... » Cette idée puissante, qui sous-tend la recherche en musicothérapie à destination de ○ ○ ○

## VOUS CHANTEZ FAUX ?

**« En réalité, c'est le cas de très peu de gens, affirme le chef de chœur David Akin. Et ce n'est pas insoluble ! Ce n'est pas une question de capacité, mais d'écoute. Il existe des exercices pour apprendre à être plus attentif aux notes produites et à mieux s'écouter soi-même pour se mettre à l'unisson. En quelques cours particuliers, on parvient à corriger les discordances. »**

○ ○ ○ personnes en grande souffrance psychologique – schizophrènes, dépressifs, patients atteints de troubles autistiques ou de maladies neurodégénératives... –, auxquelles le chant peut être d'un grand secours, permet de comprendre en partie pourquoi chanter met tant de baume au cœur.

## LA CHIMIE DU BONHEUR

Quant à la sensation de « shoot », elle trouve une explication avec la neurochimie. Dopamine (neuro-médiateur du plaisir et du désir), sérotonine (régulateur de l'humeur, aux vertus antidépressives), ocytocine (hormone de l'amour et de l'attachement)... les substances sécrétées quand on écoute – et a fortiori quand on fait – de la musique sont nombreuses et procurent des sensations fabuleuses. « La musique stimule les circuits de la récompense, ajoute le P<sup>r</sup> Platel. À la clé, la sécrétion d'endorphines, qui calment les douleurs et renforcent le sentiment de bien-être. Ces opioïdes endogènes jouent un rôle essentiel dans le plaisir musical : d'ailleurs, lorsque l'on inhibe leurs échanges, l'écoute du son ne procure plus de frissons. » Et comme leur nom le laisse entendre, ces opioïdes ont un effet littéralement dopant, raison pour laquelle la Fédération française d'athlétisme interdit les baladeurs dans les compétitions de course à pied. Or tout laisse à penser que, lorsque l'on crée soi-même la musique en unissant sa voix à celle d'un collectif, cet effet est amplifié... « Le plaisir est instantané, affirme Corinne, 54 ans, qui a découvert la chorale l'an dernier. Je suis prof de théâtre, mais le chant... c'est cent fois plus euphorisant ! » « Impossible de dormir en sortant de répétition ! » renchérit Florence, 47 ans. On

constate par ailleurs que le chant induit une diminution de la production de cortisol, hormone du stress, dans le cerveau. Il y a donc fort à parier que si les Français chantaient davantage (ils sont loin d'être champions en la matière en

Europe, 4 % de la population participant à une chorale, contre 8 % en Suisse et 11 % en Autriche(1)), ils consommeraient moins d'anxiolytiques et d'antidépresseurs...

## LES CHANTS DES POSSIBLES

Avec plus de 65 000 chorales en France, le bonheur est facile à trouver. Les suggestions de nos choristes.

### • Uniisson, à Paris, Lille, Bordeaux et Lyon

Au menu, gospel, pop, soul et bonne humeur. Avec plusieurs rassemblements des quatre chœurs proposés dans l'année, sous la direction de David Aknin. [lumiiq.com/uniisson](http://lumiiq.com/uniisson)

### • Anne.K Formations, à Paris et Vannes

Anne-Laure Jaïn propose régulièrement des week-ends gospel, chants du monde et jazz, en Bretagne et à Paris, ainsi que des stages bien-être et chorale. [anne-kformations.com](http://anne-kformations.com)

### • Cœur d'Auteuil, à Paris

Misant sur la convivialité et la complémentarité des chanteurs, cette chorale associative explore un répertoire jazz, classique et chants du monde. Sur Facebook.

### • Chœur moderne parisien

La toute nouvelle chorale créée par Guillaume Coignard propose des arrangements pop et variété, dans l'esprit des Enfoirés. [choeurmoderneparisien.com](http://choeurmoderneparisien.com)

D'autres idées : [chorales.info/annuaire](http://chorales.info/annuaire)

## TOUS ENSEMBLE !

Cerise sur le gâteau : la chorale permet de nouer des liens forts. Si on y va d'abord pour le plaisir de chanter sans s'exposer, on y revient aussi pour la joie de retrouver ceux avec qui on partage des émotions intenses... et qui sont seuls à même d'en comprendre la puissance. Le chant collectif, qui est de toutes les liturgies, de toutes les célébrations et de tous les banquets, est un formidable vecteur de lien social. « Le chœur constitue une micro-société dans laquelle il n'y a plus de distinction sociale, d'âge, ni de couleur de peau... mais seulement des chanteurs », assure Guillaume Coignard. On y apprend à être avec les autres, à sortir de soi pour accorder ses énergies à celles de l'ensemble, à développer un esprit collectif qui repose sur l'écoute, la bienveillance et le respect. On trouve sa place dans un groupe. Autant de choses qui font défaut dans une époque hyperconnectée, où l'individu semble primer sur la société et où tout va toujours trop vite. Ce renforcement de la cohésion sociale fait d'ailleurs partie des objectifs du « Plan choral » annoncé par les ministres de la Culture et de l'Éducation en 2017 (3). « La dimension sociale a longtemps été ignorée des neurosciences, conclut le P<sup>r</sup> Hervé Platel. Mais chanter ensemble, en se concentrant à la fois sur soi et sur les autres, leurs ressentis et leurs émotions, augmente les capacités de cognition sociale et d'empathie : ce qui nous pousse à mieux vivre les uns avec les autres. » Eh bien ? Chantez, maintenant ! ■

(1) Source Singing Europe.

(2) Et auteur d'un « Que sais-je ? » sur la musicothérapie.

(3) [education.gouv.fr/cid127085/le-plan-chorale-une-priorite-donnee-a-la-musique.html](http://education.gouv.fr/cid127085/le-plan-chorale-une-priorite-donnee-a-la-musique.html)