

Chanter

La joie des cœurs à l'unisson



Lorsque vous chantez sous la douche, vous vous sentez bien et en paix avec le monde qui vous entoure. Mais à peine les dernières gouttes d'eau séchées que ce sentiment de bonheur s'évanouit. Alors pourquoi ne pas profiter des multiples effets du chant? Et pour cela, nul besoin d'être un chanteur professionnel.

Jürg Lendenmann

Dans quasiment toutes les cultures, le chant est utilisé pour apaiser les enfants et les plonger en douceur dans le sommeil. «Chanter et faire de la musique avec des enfants encourage les compétences sociales et contribue au développement de la personnalité», écrit Roland Schneider, pédagogue et chargé de cours à l'Université Ludwig Maximilian de Munich, dans son mémoire de fin d'études. «L'association de la «musique et du mouvement» exerce les capacités d'attention, de perception, de concentration et de réaction, favorise le développement du langage, cultive la créativité et permet de faire l'expérience de la «communauté.»

Les adultes inhibés devraient toujours garder en tête les mots de l'auteur Christa Schyboll: «Chanter doit apporter de la joie. Vous n'avez pas besoin de le dire aux enfants, il vous suffit de le faire avec eux. La joie arrive immédiatement lorsqu'on se met à chanter.»

Certains ont découvert les bienfaits du chant depuis longtemps: il existe de nombreux groupes informels – également parmi les auteurs de HealthPoint! – dans lesquels des personnes se réunissent ou se réunissaient régulièrement avec d'autres passionnés pour chanter – que ce soient des chansons folkloriques, des chants religieux ou du jazz.

Énergie, joie, réconfort et espoir

Le chant n'est pas uniquement l'expression immédiate de l'énergie et de la joie. Il peut aussi apporter de l'espoir et du réconfort. Pensons notamment aux *work songs* (chants de travail), aux *negro-spirituals* des Afro-Américains ou encore aux chants interprétés lors des obsèques.

Quant aux aînés qui pratiquent la musique en groupe, ils sont très souvent en quête non seulement d'un équilibre par rapport aux exigences de la vie quotidienne, mais aussi d'un sentiment d'appartenance à une communauté, de solidarité et d'un certain soutien social. Le fait de participer à des

répétitions régulières apporte en outre à leur vie une certaine structure. Par ailleurs, «les études montrent que le chant améliore la qualité de vie des personnes âgées», explique le professeur Dirk Mürbe, directeur de la clinique d'audiologie et de phoniatry à l'Hôpital de la Charité de Berlin.

Chanter améliore la qualité de vie

Le psychologue Daniel Friedmann a mesuré cette «qualité de vie apportée par la musique» chez les personnes inactives de 60 ans et plus. Et voici ce qu'il a constaté: «Les formes actives d'intérêt pour la musique n'avaient, au cours des douze derniers mois, que très peu de place dans la vie quotidienne des personnes âgées interrogées par rapport aux formes passives. Seul le chant a été suivi régulièrement par un large pourcentage des sujets testés. Un faible pourcentage seulement des participants jouaient d'un instrument au cours de l'année écoulée et moins encore s'intéressaient de manière créative à la musique durant cette même période.» Dès le troisième âge, le chant semble être la méthode idéale pour renforcer musicalement le corps et l'âme.

Moins d'hormones du stress, plus d'hormones de l'attachement

Plusieurs études témoignent des multiples bienfaits du chant, et particulièrement du chant en chorale. On a constaté chez les chanteurs une hausse significative du taux d'ocytocine, l'«hormone de l'attachement», après une heure de chant (*DOI: 10.1007/BF02734261); les chanteurs amateurs ont déclaré ressentir plus de joie, être de meilleure humeur et se sentir pleins d'énergie et plus détendus. Chez les patients cancéreux, le chant a contribué à renforcer leur système immunitaire et à réduire leur taux de cortisol, l'hormone du stress (DOI: 10.3332/ecancer.2016.631). Une autre étude (DOI: 10.1192/bjp.bp.113.129908) a non seule-

ment montré que les plus de 60 ans qui chantaient en groupe présentaient une qualité de vie liée à la santé mentale nettement meilleure, mais aussi que le chant avait des effets positifs sur la dépression et l'anxiété. Les chercheurs travaillant sous la coupe de Björn Vickhoff ont démontré (DOI: 10.3389/fpsyg.2013.00334) que le cœur des membres d'une chorale battait de manière synchrone – qu'ils chantent une chanson ou un lent mantra.



De nombreuses «découvertes» venues des pays orientaux

Concernant le mantra: quiconque a déjà écouté les chants des moines tibétains a certainement été impressionné par leurs voix profondes. Sont-ils tous des voix basses? Non. Lorsqu'on chante de manière relâchée, par exemple la syllabe originelle «Om» dans un cours de yoga, on découvre combien une octave en dessous du ton génère un son quelque peu vibrant – il s'agit de la première harmonique inférieure du plus bas registre vocal, le chant de gorge.

Enfin, il faut citer les six sons de guérison de la médecine traditionnelle chinoise décrits pour la première fois par Tao Hongjing, savant et alchimiste de l'époque des Six Dynasties. Ils sont encore utilisés aujourd'hui dans le Qi Gong pour améliorer la santé, favoriser la guérison et prolonger la vie.

Qu'il s'agisse du Om, des six sons Xu-He-Hu-Si-Chui-Xi, du jodel... ou du requiem: les pratiquer permet de gagner en qualité de vie. ●

*Avec le numéro DOI, vous pouvez retrouver facilement la publication concernée via le site www.doi.org ou un moteur de recherche.