Santé

CHANT LIBRE

La voie DE LA VOIX

Maîtriser ses émotions, mieux se connaître, agir sur sa personnalité profonde… Voilà ce que la pratique du chant peut nous apporter.

« La voix humaine peut être comparée à un instrument à vent, explique le docteur Gérald Fain, oto-rhino-laryngologiste et chirurgien de la voix*. *Nous parlons et chantons sur l'expiration, l'air montant de la soufflerie que constituent nos poumons. »* D'où l'importance de la respiration et de ses muscles agonistes et antagonistes que sont le diaphragme et les abdominaux : le diaphragme se contracte à l'inspiration, entraînant le relâchement des abdominaux qui, à leur tour se contractent à l'expiration tandis que le diaphragme se détend.

« Chanter, c'est mon moment privilégié, ma bouffée d'oxygène. Je découvre ma voix et me redécouvre aussi avec bonheur. »

Philippe, 45 ans

Au-delà du plaisir immédiat qu'il procure, le chant est source de multiples bienfaits pour notre santé physique autant que psychique. Une raison de plus pour mettre notre vie en musique.

On se tonifie, on s'assouplit

Quand nous chantons, ce geste respiratoire physiologique et naturel s'amplifie, l'expiration devant être suffisamment longue pour tenir une note, enchaîner les couplets. *« À l'inspire, on se laisse remplir par l'oxygène,* souligne Lucia di Carlo, chanteuse d'opéra et orthophoniste. *Tandis que l'expire permet une vidange efficace du gaz carbonique… et le relâchement des tensions. »* Le système respiratoire travaille alors davantage, optimisant le souffle et l'endurance cardiaque. Les muscles – abdominaux et du diaphragme, mais aussi ceux du dos et du périnée, mobilisés en synergie – travaillent à une parfaite oxygénation. À terme, ils deviennent plus résistants, à la fois plus toniques et plus souples.

On libère les tensions, les émotions

« La pratique du chant agit comme un véritable stretching corporel, ajoute Gérald Fain. *À la clé, il y a un relâchement des douleurs musculaires, notamment au niveau du dos, des épaules et des cervicales. »* Une respiration optimale qui exerce de surcroît *« un massage interne des viscères qui stimule les circulation sanguine et lymphatique… »*, explique Lucia di Carlo. *« "Canta che ti passa" (chante, ça va passer) dit un proverbe italien,* poursuit la cantatrice. *Dans la culture italienne, on a coutume de chanter pour se donner du courage, oublier la misère ou se préparer à accomplir une tâche difficile. Respirer et émettre des sons à voix haute libèrent instinctivement nos émotions négatives, notre colère. Et quand on libère sa "grande" voix, on peut mieux découvrir et laisser s'exprimer sa voix intérieure. »*

PHOTOS MARIE-JO CARDINALE / LES ATELIERS DE LA VOIX VIVANTE (17)

« Le chant donne confiance en soi. M'occupant d'une chorale, je vois les personnes s'épanouir. C'est un puissant antidépresseur. »

Françoise, 68 ans

En sollicitant des zones différentes du cerveau qui travaillent de concert – la mélodie stimule l'hémisphère droit relié à la créativité et aux émotions, les paroles activent l'hémisphère gauche, centre du langage et du raisonnement –, le chant participe à notre équilibre cérébral et procure un sentiment de détente. *« Lorsque nous chantons, nous éprouvons un plaisir animal, un contentement de l'âme qui se manifeste par la sécrétion d'endorphines, les hormones du plaisir. »*

On s'affirme, on s'épanouit

S'entendre chanter, percevoir son propre son amplifié permet de prendre conscience de l'impact de sa voix sur autrui et de s'exprimer avec plus d'aisance en public. *« Le chant améliore la prosodie* [l'intonation, l'accentuation, le rythme, le débit et les pauses, *Ndlr*], précise Gérald Fain. *Au quotidien, on parle avec plus de plaisir et d'assurance. »* Une confiance en soi qui tient aussi aux respirations profondes et abdominales et à la posture du chanteur : les pieds bien ancrés dans le sol et les genoux souples, la colonne vertébrale redressée, le cou dégagé et la tête droite, dans l'alignement du corps. La brillance de la voix, qui repose sur une bonne dilatation du pharynx, implique aussi que le chanteur *« cultive un sourire intérieur qui finit par devenir une seconde nature et rend plus enthousiaste »*, conclut Lucia di Carlo. Un bonheur qui se voit, puisque cet entraînement vocal bénéficie aussi à notre beauté. En effet, la sollicitation des muscles peauciers du visage lors de la production des sons agirait comme une gymnastique faciale antiâge… Alors, chantez maintenant !

Lise Bouilly

***Auteur du livre *De la parole au chant, qu'est-ce que la voix ?* éditions Le Pommier.**

« La psychophonie, c'est un peu comme une cure de vitamine C. J'arrive fatiguée et je repars… en pleine forme ! »

Maryse, 60 ans

ENTRETIEN

Le corps au service de la voix

3 QUESTIONS À
MARIE-JO CARDINALE, PSYCHOPHONISTE ET COAUTEUR, AVEC ANNIE DURIEUX, DE *BIEN DANS MA VOIX, BIEN DANS MA VIE : LA PSYCHOPHONIE, UNE THÉRAPIE VOCALE (éd. Le Courrier du livre)*

Qu'est-ce que la psychophonie ?

La psychophonie a été fondée dans les années 60 par la cantatrice Marie-Louise Aucher. La démarche consiste à mettre le corps au service de la voix, c'est un travail sur la conscience corporelle, les cinq sens permettant d'enrichir l'expression vocale.

Comment les sens sont-ils sollicités par le chanteur ?

L'ouïe et le toucher (les vibrations ressenties au niveau du thorax, de la tête…) sont impliqués dans la réception des sons. Le goût (utilisation de la bouche…) et l'odorat (prise d'air…) interviennent lors de leur émission. La vue permet la création d'images mentales, inspirées par la mélodie, les paroles, qui modifient le son de la voix. En prendre conscience est essentiel car cela signifie que notre monde intérieur influe sur notre bien-être.

Quels bienfaits en attendre ?

Le travail sur le souffle est source de détente tandis que les vibrations du son, en agissant sur le système nerveux et le squelette, redynamisent. On peut pratiquer la psychophonie simplement par plaisir, comme Philippe, Françoise ou Maryse, mais aussi pour résoudre un problème vocal, une voix mal placée étant fatigante, pour soi autant que pour l'entourage.

Pour en savoir plus

http://ifrepmla.eu, le site de l'Institut de formation et de recherche européen en psychophonie

pfi-culture.org/index.php?id=14 pour s'informer sur la pratique du chant en régions (taper « Missions voix »)