

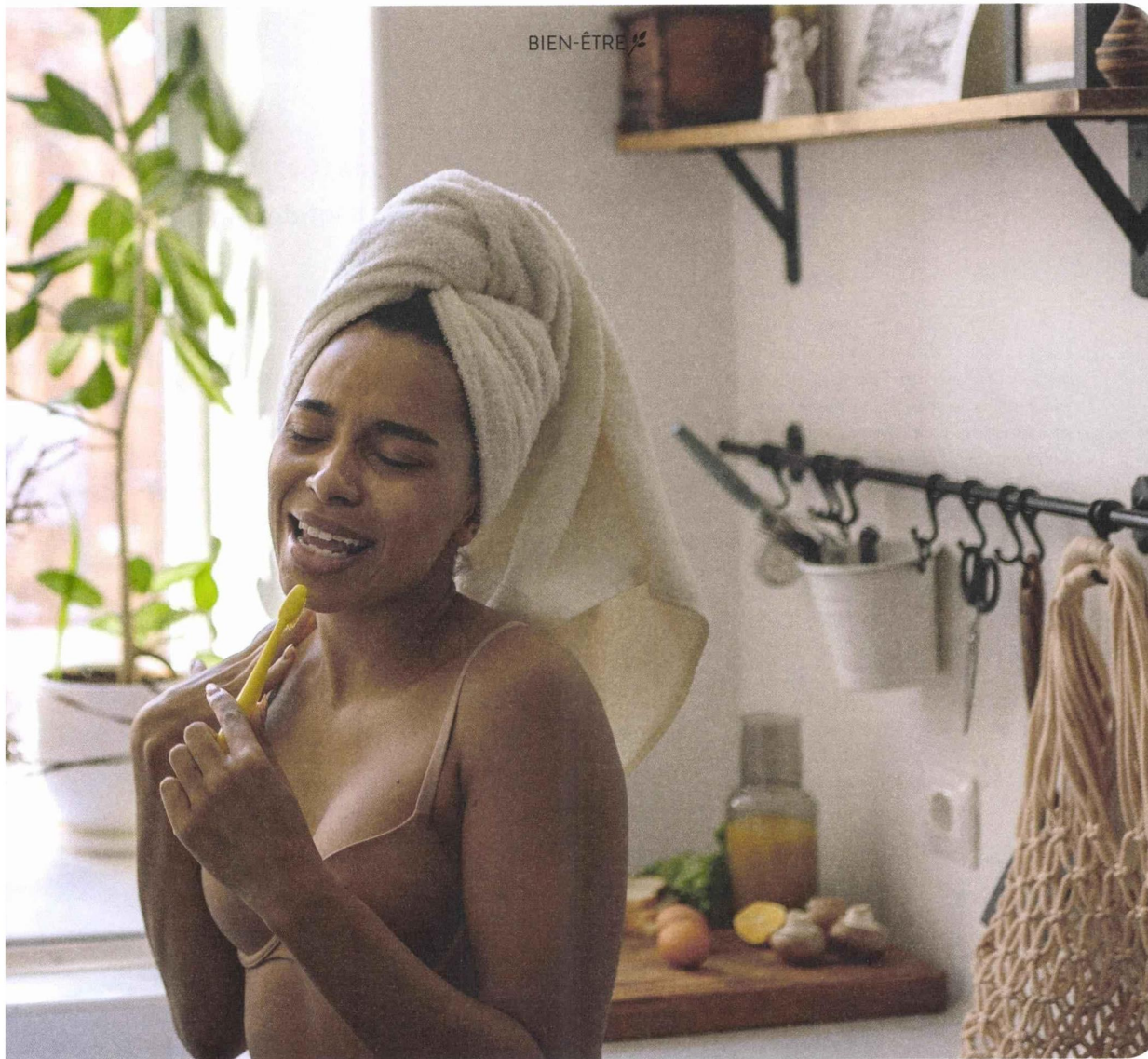
BIEN-ÊTRE



Le chant, instrument de pouvoir

MARQUEUR DE CONFIANCE ET D'ESTIME DE SOI AVANT
D'ÊTRE UN EXERCICE TECHNIQUE, IL RÉVÈLE NOS DÉSÉQUILIBRES
TOUT EN LES RÉPARANT. ET SI L'ON RENOUAIT AVEC L'INSTINCT
DE CHANTER POUR RETROUVER LA PLEINE SANTÉ ?

Texte **Maëva Terroy**



Notre voix est notre instrument. Elle résonne dans notre corps comme les notes pincées sur les cordes d'une guitare vibrent et sonnent dans sa caisse de résonance. Lorsque le caisson d'un instrument est humide, abîmé, déformé, le son qui s'en échappe est défectueux, il vibre mal. Avec nos voix blessées, opprimées, émues, c'est la même chose. Fausse note, souffle court et voix de tête peuvent être les symptômes de dysfonctionnements organiques ou de déséquilibres émotionnels. La voix vacille lorsque le stress nous envahit,

elle s'éteint en cas de fatigue, elle s'essouffle quand nous sommes pressées. Elle traduit ou trahit nos émotions et réveille nos angoisses les plus profondes : peur d'être jugée, de s'affirmer, de se dévoiler, de rater, de ne pas être écoutée... Les soignants par la voix sont néanmoins unanimes : si l'on est capable de parler, on est capable de chanter, et il serait bien dommage de s'en priver puisque les sons émis par nos cordes vocales agissent sur l'inflammation, le stress et



Si l'écoute d'une chanson, bien qu'elle soit passive, produit en nous une sorte de catharsis, ces effets sont décuplés si l'on est nous-même autrice des sons.

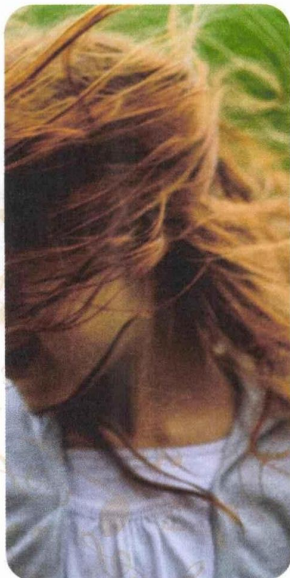
les pensées parasites. Pour les yogis, bouddhistes et chamans, le chant masse les viscères et harmonise l'âme. Quant aux thérapeutes contemporains, ils utilisent musique et chant pour diminuer les douleurs en soins palliatifs ou lors de l'accouchement, apaiser les anxieux, stimuler la mémoire des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, aider les enfants agités à se concentrer, soigner les troubles de la voix, de la posture et même de l'ouïe... C'est bien simple : on a tout à gagner à chanter.

Le son à la source de la vie

La voix en dit long sur notre état de santé. N'est-on pas rassurée d'entendre le premier cri de bébé lorsqu'il vient au monde ? Un éclat

de voix originel, puissant, sans tension, sans croyances ni blocages. Le son fait partie de nous depuis notre premier souffle. bercé par ceux qu'il entend avant même de voir, de sentir ou de toucher, le fœtus développe un lien privilégié avec les sons : les battements de son cœur d'abord, ceux de sa mère ensuite, puis les voix de ses parents. Vers la septième semaine, le bébé perçoit l'émotion contenue dans la voix de sa mère : chanter peut alors devenir un mode de communication intra-utérin apaisant. Les femmes qui suivent le programme de psychophonie créé par Marie-Louise Aucher dans les années 1970 témoignent d'ailleurs qu'une pratique régulière du chant les a aidées à réduire l'intensité des douleurs des contractions, à accoucher plus rapidement et de façon plus enveloppante pour le nouveau-né qui, bercé par les chants de sa mère, vient au monde rassuré.





« Les battements de notre cœur ont tendance à se caler sur le rythme du chant ou de la chanson, entraînant la synchronisation de notre cerveau avec la musique entendue », décrit Hervé Platel, neuropsychologue reconnu pour son travail d'analyse sur l'activité cérébrale durant l'écoute et la pratique musicale. Le chant d'une mère à son enfant crée un sas de sécurité et de bien-être entre eux, raison pour laquelle les berceuses sont si efficaces sur les bébés.

Des vibrations guérisseuses

Si l'écoute d'une chanson, bien qu'elle soit passive, produit en nous une sorte de catharsis, ces effets sont décuplés si l'on est nous-même autrice des sons. Lorsque je chante, je suis active, je mets toute mon intention dans l'acte de chanter. Comme en méditation, je reviens à moi, je m'ancre. Pendant ce temps, l'eau, présente à environ 65 % dans notre corps, diffuse les vibrations déclenchées par les sons à travers nos organes et nos cellules. Grâce à leurs fréquences spécifiques, ces sons entrent en résonance avec notre corps pour l'harmoniser. « Quand on regarde une IRM cérébrale après avoir

4 CHANTS POUR ALLER MIEUX

Vous avez du mal à aimer, à pardonner ?
Tous les jours, répétez le son « A » et tenez-le jusqu'à votre prochaine inspiration. Cette vocalise aide au déblocage, au nettoyage et à la libération du chakra du cœur.

Des douleurs dans les cervicales ?

Chantez « L'as-tu vu ? » une bonne vingtaine de fois en tenant la note sur les voyelles. Le « U » favorise la détente de la nuque et améliore la position des lombaires et des cervicales.

Un coup de mou ?

Répétez « Yam pa tam » à un rythme cadencé et régulier. Cette vocalise est excellente pour solliciter la remontée d'énergie.

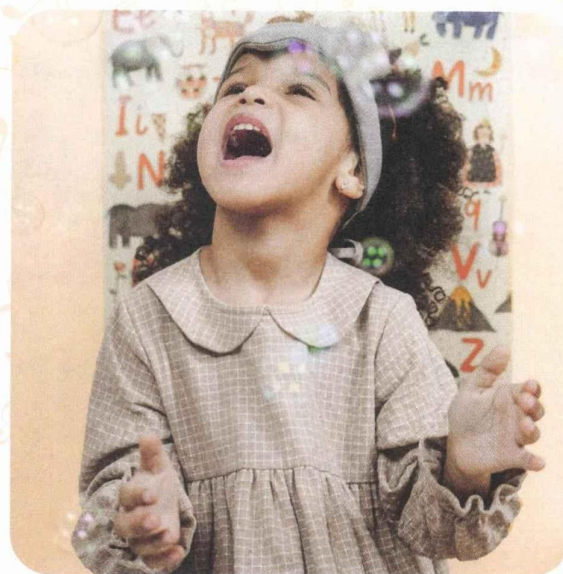
Besoin d'un rééquilibrage complet ?

Le mantra « Ra Ma Da Sa, Sa Say So Hung », issu du kundalini yoga, stimule les sept chakras et harmonise l'énergie. En le chantant, concentrez-vous sur chacun des sons et sentez les vibrations dans le corps. Tenez la note sur les voyelles et veillez à ce que le « Hung » soit ressenti dans la tête pour profiter au mieux du mantra.

chanté ou écouté de la musique, toutes les régions du cerveau s'activent ! Difficile de ne pas être convaincu de leur puissance thérapeutique, s'émeut le docteur Hervé Platel. L'écoute ou la pratique de la musique produit des effets de neuromodulation et de neuroplasticité forts qui ont un effet très ample sur le cerveau, aussi bien dans les circuits de la perception auditive, de la motricité, de la mémoire et de la sphère émotionnelle que dans les circuits visuels. Le chant et la musique aident aussi à la reconstruction et à la stimulation cognitive : les pratiquer agit sur l'attention, la concentration, la mémoire immédiate, ainsi que sur le développement de l'empathie, notamment chez les enfants. »

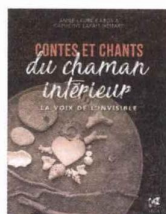
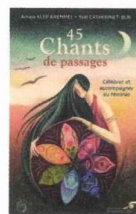
Pourquoi et comment se lancer ?

Sous l'effet du chant, le corps se redresse, les épaules se dégagent. Une bonne posture permet un meilleur ancrage, développe la capacité respiratoire, soigne des problèmes de diction et booste la confiance en soi. « *Quand je lâche la personnalité, les traumas, les blessures, je suis moi et ma voix*, explique la passeuse-chanteuse et exploratrice de la voix Capucine Lafait-Hémard. Les effets sont immédiats : le corps se relâche, il dépose son poids à la Terre et invite à une détente physique et émotionnelle permettant au son de circuler pleinement en nous tout en libérant notre voix originelle », souligne-t-elle. Se lancer n'a toutefois rien d'évident lorsque l'on n'a jamais osé. « *Je m'étonne toujours – pourtant je suis passée par là – qu'il soit si difficile de chanter. Je ressens là une sorte de tabou, comme une interdiction, une répugnance acquise d'être en intimité avec soi. Ce serait presque obscène de chanter pour soi-même, avec soi, de faire résonner sa voix tout haut pour soi. Obscène d'écouter, de goûter et même*



La pratique du chant et de la musique agit sur le développement de l'empathie chez les enfants.

de savourer – qui sait – sa propre voix », confie la thérapeute, qui conseille de s'initier en douceur. « *D'abord, en chantant bouche fermée un air spontané, une chanson connue ou une berceuse que l'on aimait écouter enfant, par exemple. Ensuite, en vocalisant les voyelles : d'abord le "o", doté d'un son rond et ouvert, puis toutes les autres à plusieurs reprises : un chant répétitif induit un état de conscience modifiée qui multiplie son potentiel d'harmonisation et de guérison* ». En simplifiant notre rapport au chant, nous mettons la performance de côté au profit de la confiance. Alors allons-y, osons et n'oublions jamais que chanter est un acte instinctif primaire : renouer avec lui est libérateur ! 🌸



ÇA VIENT DE SORTIR !

45 chants de passage, Amala Klep Kremmel & Yaël Catherinet-Buk, éditions Le Souffle d'Or, mars 2022, 19 €.

Contes et chants du chaman intérieur, Anne-Laure Cabos & Capucine Lafait-Hémard, éditions Vége, avril 2022, 17 €.