Les bienfaits du chant choral sur la santé

Par Margrethe Ek, chef de chœur, enseignante et écrivain

Plusieurs chanteurs de chœurs ont déclaré être arrivés à la répétition fatigués et épuisés, mais qu'après deux ou trois heures de chant ils étaient repartis contents et revigorés: la répétition chorale était pour eux le meilleur moment de la semaine.

Pourquoi, pour les milliers de personnes qui les pratiquent chaque jour, la chorale et le chant sont-ils si importants? Comment se fait-il que chanter dans une chorale procure à la santé de tels bienfaits? Toutes les semaines et tous les jours de la semaine, des milliers de personnes vont à des répétitions de leur chorale. Rien qu'en Norvège, il y a environ 200 000 personnes qui fréquentent de nombreuses chorales.

Aider à soulager la peine du deuil

Il y a quelques années, un homme m'a appelé: il avait vu, sur le site web de la chorale que je dirigeais alors, que nous recherchions des chanteurs. Sur le site, nous décrivions la bonne ambiance, les grands concerts, mais aussi les moins prestigieux. Participer aux concours choraux et voyager ensemble faisaient partie intégrante des activités annuelles de cette chorale. L'homme qui m'avait contactée (appelons-le Ivan) venait de fêter ses 50 ans et n'avait jamais chanté dans une chorale. Il m'a dit qu'il était à la recherche d'un hobby,

et que c'est cela qui le motivait à s'inscrire à la chorale. Il n'avait dans cette chorale ni ami ni connaissance, et n'avait jamais assisté à ses concerts. Ivan avait un travail intéressant, une très belle famille, et il avait de nombreux autres passe-temps qu'il appréciait.

Il rejoignit alors la chorale. Il s'exerçait, ne manquait aucune répétition et savait tout par cœur. Il était très enthousiaste, et motivé : très sociable, il participait à toutes les activités de la chorale : les répétitions, les concerts et nos petites fêtes. Environ deux ans plus tard, la chorale participa à un concert prestigieux, suivi d'une fête. Et après le concert, Ivan et moi discutâmes; il m'expliqua alors ce qui l'avait motivé, deux ans plus tôt, à se lancer de nouveaux défis: il avait perdu une fille. Pour sa femme, ses autres enfants et lui, la vie s'était alors arrêtée et était devenue écrasante, difficile à gérer. Sa famille changeait, et Ivan sentait qu'il lui fallait trouver un hobby susceptible de lui donner un sentiment d'appartenance, de responsabilité: il cherchait un sanctuaire qui ne lui rappellerait pas sa douleur. Il avait alors fait des recherches sur Internet, et était tombé sur kor.no (un site norvégien pour les chorales). Ivan s'était ainsi renseigné sur les chorales, et avait trouvé que le choix était vaste. Il m'a dit que c'était les descriptions de l'ambiance et des qualités musicales qui avaient attiré son attention sur cette chorale en particulier.

Offrir un sentiment d'accomplissement

Il m'a dit que la chorale était la meilleure chose qui lui fût arrivée, dans ces moments difficiles : il avait trouvé des amis, et avait découvert que sa respiration et son diaphragme aident à soulager les tensions physiques. Chanter l'a apaisé au niveau émotionnel, et l'a aidé à réduire son stress : il

s'est senti heureux et a gagné en positivité, ce qui a permis de meilleurs contacts avec sa propre famille. Il a senti son niveau d'énergie augmenter, et a trouvé qu'il prenait le contrôle de sa psyché. Grâce au chant choral, il a constaté qu'il développait son estime de lui et un sentiment d'accomplissement. Il a vécu une expérience d'apprentissage et un développement personnel, au niveau musical mais aussi au niveau de sa mémoire, de sa concentration et de ses capacités à apprendre.

Faire partie d'une communauté

Chanter a donné à Ivan un sens de la communauté, grâce à cette activité coordonnée suivant un même rythme. Il y a trouvé des amis, et a développé un nouveau réseau; il a eu le sentiment de faire partie d'une communauté encore plus grande, via les concerts et les spectacles. Enfin, et surtout, il a senti qu'il avait un sanctuaire dans lequel personne ne connaissait son histoire: il a pu s'épanouir et reprendre le contrôle, sans qu'on lui rappelle l'accident tragique du passé et sans que les autres aient à évoquer, à chaque fois qu'ils se trouvaient en sa présence, la perte de sa fille. Grâce à la chorale et au chant, Ivan a gagné beaucoup d'énergie, une énergie qu'il a pu orienter vers son rôle de père, de mari et de collègue. Récemment, Ivan m'a appelé et m'a dit qu'après toutes ces années, il avait pu parler de sa fille, dire aux membres de la chorale les vraies raisons de sa présence et parler des bienfaits bénéfiques du fait qu'il avait chanté parmi eux.

Sécréter une hormone de l'amour

Chanter, cela peut être assez fatigant car c'est une action

physique: on reste debout longtemps, et on doit être extrêmement concentré sur ce qu'on fait. Souvent, il faut chanter dans différentes langues dont les rythmes et les sonorités constituent de vrais défis. Töres Theorell, professeur en médecine psychosociale et chercheur dans les niveaux de stress, a mené de nombreuses recherches quant au lien entre le chant et la santé, et comment nous sommes influencés par la musique et les chants. Cette recherche a montré que les niveaux d'ocytocine sont plus élevés chez les chanteurs, ce qui aide à soulager la douleur. Les chanteurs sont plus calmes et plus détendus parce que leur corps a sécrété cette ocytocine, appelée aussi "hormone de l'amour".

C'est par ce processus que le chant devient un facteur de bienfait sur la santé: il se peut que les membres de la chorale commencent la répétition avec un mal de tête dû à la tension, et rentrent chez eux sans plus aucune douleur grâce aux exercices physiques liés au chant et à la respiration, mais aussi du fait d'être en groupe et de passer un bon moment. Chanter dans une chorale augmente la quantité d'oxygène dans votre corps, et stimule la sécrétion d'endorphines et de dopamine. Le chant peut avoir un effet profond sur le corps et sur chaque cellule : il donne un sentiment de bien-être, de désir, d'implication et d'énergie, il peut aider à réduire le stress et les tensions.

Les bienfaits du chant choral sur la santé

Le chant choral peut être une expérience qui renforce l'être dans la vie de tous les jours, et qui donne un sentiment de bien-être. Son rôle est significatif sur la qualité de vie, l'identité, l'estime de soi et un sentiment d'accomplissement; il a ainsi un effet holistique sur la santé.

Margrethe Ek est chef de chœur depuis l'âge de 14 ans. Elle a

une licence en chant du *Barratt Dues Music Institute* et en direction de la *Norwegian Academy of Music* (Académie norvégienne de musique). Elle a aussi de l'expérience dans deux autres domaines : la *Représentation et production musicales* et *Musique et santé*. Margrethe a dirigé plusieurs chorales et a enseigné pendant 11 ans à l'Université d'Oslo. Elle est actuellement professeur de chant de Lycée. Elle est l'auteur de *Kor og Helse* (*Chœur et santé*, Cantando, 2012, disponible en norvégien). Margrethe dirige actuellement le *Moss Ensemble Consensus* et elle est très demandée en tant que chef de chœur, professeur, et juge pour les concours de chorales. Courriel: mareks@ostfoldfk.no

Traduit de l'anglais par Amandine Chantrel (Etats-Unis)