

Autour du chant



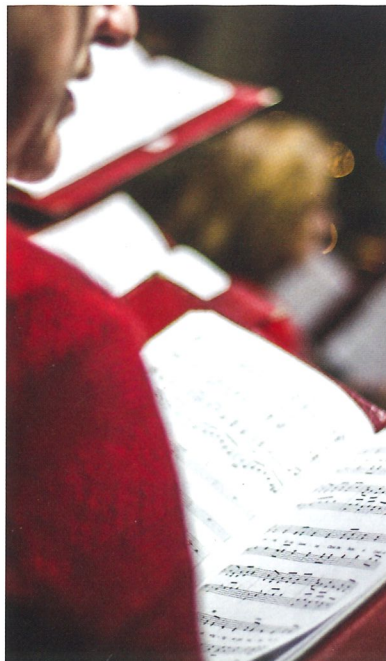
PAR CATHERINE MAILLOT

Chez Totem (association pour l'art du chant, autour du chant et du bien être)

Chanter n'est pas seulement « chanter ».

Chanter mobilise notre être tout entier en nous invitant à une implication à la fois corporelle, émotionnelle et mentale. Le chant permet de libérer les ressources que l'on a en soi, de révéler sa capacité d'être en relation, de s'écouter, d'oser affirmer sa propre voix chantée et parlée, de grandir soi-même et ensemble. Il permet aussi de prendre conscience de ses propres qualités. C'est un moyen de socialisation et un atout majeur pour la confiance en soi.

Chanter implique le corps : savoir respirer, c'est faire circuler l'air dans tout le corps et réveiller les zones endormies, provoquant une décontraction musculaire et cérébrale. C'est un avantage certain pour le contrôle de soi et par conséquent le bien-être et la joie.



Le chant permet aussi l'expression corporelle : visage, regard, gestes et souffle sont associés pour la production du son mais aussi du rythme. Soutenu ou lent, celui-ci invite à l'ouverture du visage et des mouvements - notamment du haut du corps - pour suivre les pulsations et parvenir à une grande détente musculaire.

Chanter, c'est aussi moduler un texte : le lire, le parler, le chanter, lui donner du sens pour aller vers une qualité d'interprétation et en ressentir du plaisir.

Chanter fait intervenir bien entendu la mémoire. Celle-ci se perfectionne à travers certains outils pédagogiques comme les répétitions en boucle de phrase en phrase, tout en restant dans un jeu de plaisir.

Le chant est un art thérapeutique reconnu tant dans le secteur médical (des expériences le démontrent) que dans les arts martiaux, le théâtre, l'expression artistique. Il est un art complet générateur de bonne humeur et de joie : puisque la respiration réveille le corps et donne à chacun le plaisir de se sentir présent, conscient, confiant...

Le recours à cette discipline artistique favorise la maîtrise et la confiance en soi. Les outils proposés autour du chant, de la technique respiratoire et de l'expression corporelle, favorisent l'harmonie, la pensée, les sensations et même l'action, et surtout éveillent et/ou réveillent le désir de connaître, de faire et de sentir le tout dans une bonne humeur renouvelée.

En tant qu'intervenante autour de cet « Art Thérapeutique », j'ai pu constater les bienfaits et le bien-être générés dans les ateliers, les chorales et les cours particuliers et je le recommande auprès des associations et des entreprises.

Les médecins, spécialistes ORL, oncologues, réflexologues... ont d'ailleurs constaté les résultats de la pratique du chant sur leurs patients.