

Les neurosciences du chant

Chanter ensemble met les battements de coeur en harmonie

« Les neurosciences du chant montrent que lorsque nous chantons nos neurotransmetteurs se connectent de façon nouvelle et différente. Cela excite le lobe temporal droit de notre cerveau, libérant des endorphines qui nous rendent plus intelligents, plus sains, plus heureux et plus créatifs. Lorsque nous chantons avec d'autres personnes cet effet est amplifié. »

La science est dedans. Chanter est vraiment, vraiment bon, pour vous et les recherches les plus récentes suggèrent que le chant de groupe est le plus exaltant et transformateur de tous.

Les bons sentiments que nous obtenons en chantant dans un groupe sont une sorte de récompense évolutive pour avoir coopéré tous ensemble.

La recherche suggère que le fait de créer de la musique ensemble est comme un outil de vie sociale. Les groupes et les tribus chantaient et dansaient ensemble pour construire la fidélité, transmettre des informations vitales et conjurer les ennemis.

La science soutient le chant

Ce qui n'a pas été compris jusqu'à récemment, c'est que le chant en groupe déclenche la libération communautaire de la sérotonine et de l'ocytocine, l'hormone de liaison, et même synchronise nos battements cardiaques.

Le chant en groupe incita littéralement la communauté à dépasser une approche du « chacun pour soit dans la caverne ». Ceux qui chantaient ensemble étaient fortement liés et survécurent.

Dans son livre *Imperfect Harmony: Finding Happiness Singing with Others*, Stacy Horn appelle le chant:

« une infusion de tranquillisant parfait - le genre qui apaise tous les nerfs et élève votre esprit. »

Le chant vous rend heureux

Pendant une décennie, la science a travaillé dur pour essayer d'expliquer pourquoi le chant a un effet apaisant mais énergisant sur les gens. De nombreuses études démontrent que le chant libère des endorphines et de l'ocytocine - qui à son tour soulagent l'anxiété et le stress et qui sont liées à des sentiments de confiance et de liaison.

Chanter aide les personnes souffrant de dépression et réduit les sentiments de solitude, permettant aux gens se sentir détendus, heureux et connectés. Qui plus est, les avantages de chanter régulièrement sont cumulatifs. Les gens qui chantent ont réduit les niveaux de cortisol, indiquant un stress plus faible.

La chanteuse britannique, professeur de chant et chef de chœur, Sophia Efthimiou, décrit le chant comme un processus de contrôle consciencieux de notre souffle et du larynx pour créer et maintenir certains tons, et nous mélangeons cela avec le rythme et la poésie pour créer des chansons.

Dans un contexte de groupe, chaque membre du groupe sent les vibrations musicales se déplaçant simultanément à travers leur corps. Nos battements de coeur deviennent synchronisés. Sophia explique:

« Nous formons littéralement un battement de coeur unique ».

N'importe qui peut chanter

Une des grandes choses au sujet de chanter est que vous pouvez recevoir les avantages de bien-être même si vous n'êtes pas bon. Une étude a montré que :

« Le chant de groupe peut produire des sensations satisfaisantes et thérapeutiques même lorsque le son produit par l'instrument vocal est de qualité médiocre. »

Tania de Jong, chanteuse et fondatrice de Creativity Australia, a efficacement exploité cette capacité de chant de groupe pour élever tous les membres du groupe, quelle que soit leur capacité à chanter.

Le projet de l'organisation, With one Voice, rassemble une diversité de personnes pour chanter. L'euphorie du groupe est exploitée en permettant à la créativité naturelle des gens, déclenchée par la session de chant de groupe, de générer de nouveaux niveaux de soutien communautaire, de connexions et d'opportunités. Tania dit:

« Une des grandes choses avec le chant est qu'il vous connecte au côté droit de votre cerveau. C'est le côté responsable de l'intuition, de l'imagination et de toutes nos fonctions créatives. Il nous connecte à un monde de possibilités. Dans la vie moderne, nous sommes constamment bombardés par de multiples informations que nous traitons et analysons. Nous avons tendance à nous coincer dans la partie gauche de notre cerveau. Il devient donc fondamentalement important de nourrir les attributs des êtres humains qui nous distinguent des machines. La meilleure façon de le faire est de chanter. »

Chantez n'importe où, n'importe quand

Les bénéfices sont gratuits et accessibles à tous. Nous avons tous une voix. Nous pouvons tous chanter, même si nous ne pensons pas que nous pouvons.

Il y a eu un temps où nous avons tous chanté. Nous avons chanté à l'église, autour des feux de camp, à l'école. Alors que le chant de groupe connaît une résurgence, peu d'entre nous chantent. À un certain moment, quelqu'un nous a dit d'être calme ou a jugé notre voix imparfaite. Sophia Efthimiou suggère que le chant est très personnel, une expression de son provenant de l'intérieur de nous, donc nous ne pouvons pas nous empêcher de prendre cette critique très personnellement et ça nous reste attaché.

Pourtant, les gens qui prétendent qu'ils ne peuvent pas chanter parce qu'ils sont atteints de surdité musicale sont en réalité plus certainement très peu familiers avec la recherche et l'utilisation de leur voix pour chanter.

La surdité musicale est relativement rare et signifie que vous n'etes pas en mesure de reconnaître une chanson. Si vous pouvez reconnaître une chanson, vous n'etes pas atteint de surdité musicale, simplement vous ne pratiquez pas. Sophia clarifie:

« Quand notre voix fait une mauvaise note, ce peut être terrible comme si la voix était un reflet de la valeur de notre Soi. Mais, si vous pouvez parler, vous pouvez chanter. »

 lve ta voix !

La chanteuse d'opéra américaine Katie Kat veut nous encourager à chanter beaucoup plus souvent, quelle que soit notre compétence perue.

« Le chant augmente la conscience de soi, la confiance en soi et notre capacité à communiquer avec les autres. Il diminue le stress, nous réconforte et nous aide à forger notre identité et à influencer notre monde. »

Quand vous chantez, la vibration musicale se déplace à travers vous, en modifiant votre état physique et émotionnel. Le chant est aussi vieux que les collines. Il est inné, ancien et en nous tous. C'est vraiment l'une des choses les plus épanouissantes que nous pouvons faire. Katie poursuit:

« Cependant, la société a faussé les opinions sur la valeur du chant. Le chant est devenu quelque chose de réservé aux talents d'élite ou aux stars qui ont des producteurs, des managers et des dates de concert - laissant le reste d'entre nous avec une critique destructrice de nos propres voix. »

Elle prétend que le chant est instinctif et nécessaire à notre existence. Vous ne devez pas être un chanteur incroyable pour bénéficier des avantages biologiques de base, et, avec la pratique, les avantages augmentent.

Le chant crée la connexion

J'ai de bons souvenirs de ma grand-mère qui chantait tout au long de la journée et durant de grandes sessions de chant de groupe avec ses amis.

Un de mes souvenirs préférés de chant de groupe est la tradition écossaise ancienne de la Saint-Sylvestre de chanter *Auld Lang Syne*. Ma grand-mère et tous ses amis se tenaient en un grand cercle juste avant minuit.

Tout le monde se serrait la main, puis au début du dernier verset, nous croisions nos bras pour que notre main gauche tienne la main de la personne à notre droite et la main droite tient celle de la personne à gauche . Quand la chanson finissait, tout le monde se précipitait au milieu, se tenant toujours la main. C'était très amusant et, en tant que jeune fille, je me sentais tellement sûre, incluse et aimée dans ce cercle de chant.

L'expression « *auld lang syne* » se traduit approximativement par « *pour l'amour des temps anciens* », et la chanson est entièrement sur la préservation de vieilles amitiés et le regard en arrière sur les  v nements de l'année.

Une tradition qui mérite d'être ressuscitée, compte tenu des avantages du chant dans un groupe.

Par Cassandra Sheppard, le 11 décembre 2016

<http://upliftconnect.com/neuroscience-of-singing/>