

La chorale, c'est bon pour le moral



ACTUALITÉ

Sous la douche, en voiture, en solo ou en public...

Chanter permet de décompresser. Selon une nouvelle étude britannique, la chorale est une activité bénéfique pour le corps et l'esprit. L'un des chercheurs, le psychologue Jacques Launay, nous dévoile **les mille et une vertus du chant**.



Klervi Drouglazet

JOURNALISTE À L'ÉDITION DU SOIR

« And I will always love you »... Qui n'a jamais chanté à tue-tête le refrain du tube de Whitney Houston jusqu'à se casser la voix sur du Patrick Bruel ? Personne ne dira le contraire, chanter juste ou chanter faux au point qu'il se met à pleuvoir, ça détend ! Pour Jacques Launay, chercheur en psychologie expérimentale à l'université d'Oxford, « **le chant présente des vertus non seulement pour le psychisme mais aussi sur la santé** ».

Au fil de ses recherches, Jacques Launay a observé un engouement de plus en plus fort pour les chorales. « **Les programmes de télé-crochet comme « The X Factor » ou « The Voice »**

rendent la chorale et le chant en général de plus en plus populaire, constate le psychologue. **En partie parce que ces émissions relayent des chansons pop qui parlent aux gens plus que n'importe quelle autre musique traditionnelle.** » En envahissant le petit écran chaque semaine, ces émissions de chant font partie intégrante du paysage audiovisuel. **« Ces programmes font aussi prendre conscience aux gens que n'importe qui peut se lancer dans le chant ! »**, s'enthousiasme l'universitaire.

Renforcer les liens sociaux

L'air de rien, les chorales renforcent les liens. **« Cette activité encourage un engagement collectif et simultané pour produire de la musique »**, détaille le psychologue. Dans une étude publiée le 28 octobre dernier et intitulée **« The ice-breaker effect : singing mediates fast social bonding »**, Jacques Launay et deux autres chercheurs britanniques démontrent que la chorale favorise le lien social bien plus que n'importe quelle autre activité. Selon cette recherche, le chant provoque un **« ice-breaker effect »**, autrement dit, il aide les individus à briser la glace entre eux. **« Avec le chant les relations sociales se nouent plus rapidement »**, souligne Jacques Launay.



(Photo :Wikipédia)

Les chorales sont dans l'air du temps.

Plus qu'un lien social, cette étude met en lumière le caractère intégrateur d'une chorale. **« Les choristes n'ont pas besoin de se connaître individuellement ou de communiquer directement, ils chantent simplement tous ensemble, interprète le spécialiste. C'est un bon moyen d'intégration pour les personnes timides qui ont du mal à communiquer avec autrui. »** Le chercheur voit également dans le chant, une dimension corporative : **« Chanter l'hymne national, par exemple, rappelle aux choristes qu'ils appartiennent à une même communauté. »**

« Chanter est une bonne thérapie »

« Et bien des années plus tard, je chassais mes idées noires... en chantant. » Il n'y a pas que Michel Sardou qui le dit, le psychologue Jacques Launay, lui aussi, l'affirme : chanter est une bonne thérapie. **« La musique est un bon moyen de décompression et une bonne façon de réguler ses humeurs, analyse le chercheur. Le chant peut aider à combattre la tristesse. »**

Le chant peut également avoir des effets bénéfiques indirects sur la santé physique, comme une régulation de la tension et un renforcement du système immunitaire. **« Les bienfaits sont avant tout psychologiques, précise Jacques Launay. Le chant rend heureux et plus détendu. C'est bien mieux que la cigarette ! Les bonnes relations sociales participent aussi au bien-être. Alors cette bonne santé mentale va influencer positivement sur la santé physique. »**



Le gospel est un chant spirituel chanté, à l'origine, par les chrétiens évangéliques afro-américains. (Photo : Nicole Ballon)

Chanson, dopamine et endorphine

Manger, chanter ou se droguer... Ces actions ont un point commun : **« elles libèrent de la dopamine dans le cerveau »**, enseigne le psychologue. La dopamine est un neurotransmetteur, une molécule chargée de transmettre l'information entre les neurones, également appelée « le neurotransmetteur du bonheur ». **« Lorsqu'un individu chante dans une chorale, la totalité du cerveau est actif. Le chant stimule également la mémoire car il faut apprendre les paroles de chansons »**, ajoute le chercheur.

Qu'on le veuille ou non, **« on retrouve le chant et la musique en général, dans toutes les cultures du monde entier »**, affirme l'universitaire. Chant religieux, populaire ou contestataire... Les chorales ont marqué l'air du temps. Dans l'histoire des civilisations, **« certains États ont déjà contrôlé la musique à des fins de censure et de propagande. Le but était de disperser les communautés et empêcher les gens de se rebeller contre leur pays »**, commente Jacques Launay. Mais **« le chant s'est toujours imposé »**, non sans mal parfois, comme une forme d'expression de la liberté.