

{ La Voix devant Soi }

Chanter en chœur après 60 ans

Dominique Michaut-Alchourroun et Raphaël Terreau
Pour l'Association À Cœur Joie

Lyon, le 15 février 2023



Le chant des séniors : une initiative du réseau À Cœur Joie

C'est prouvé, le chant choral est bénéfique pour les individus tout au long de la vie. Néanmoins, les capacités et les besoins spécifiques des choristes évoluent au fil de leur *carrière* de choriste. On le sait, on ne fait pas chanter des enfants comme des adultes, on adapte les méthodes pour les ados qui muent, on organise les répétitions pour permettre l'accueil des étudiants ou des actifs, etc.

En revanche, les enjeux spécifiques du chant des séniors, et plus spécifiquement des plus âgés d'entre eux, ne sont que peu discutés, étudiés et pris en compte. Quand ils le sont, c'est parfois sous l'angle de la *perte de compétence*, voire du handicap, bref, de manière généralement négative. Faute d'adaptation dans les chœurs et d'outils à disposition des chefs, certains choristes abandonnent la pratique chorale alors que cette activité leur fait tant de bien.

Depuis 2022, À Cœur Joie a lancé un travail de fond sur la question

L'objectif est de mieux comprendre les enjeux spécifiques aux différentes générations de séniors, identifier les besoins d'adaptation et de proposer des méthodes et outils permettant aux chœurs de profiter le plus longtemps possible de leurs chanteurs les plus expérimentés !

Ce rapport s'intègre dans ce programme. Plus de détails, et des propositions d'activités et de ressources sur notre site internet : <https://www.choralies.org/chant-choral-seniors>

Sommaire

Introduction.....	3
Première causerie : <i>Mémoire et chant choral</i>	4
Deuxième causerie : <i>La voix et l'oreille</i>	7
Troisième causerie : <i>Et le corps dans tout ça ?</i>	11
Quatrième causerie : <i>Autonomie et solidarité</i>	14
En guise de conclusion	18

Introduction

Une semaine de chant choral, intitulée *La Voix devant Soi*, avait lieu à Pornichet en octobre 2022. Elle était spécialement réservée à des choristes amateurs de plus de 60 ans. Au-delà du travail de chœur, nous avons conçu cette semaine comme une sorte de séminaire, avec des ateliers et des veillées donnant lieu à une réflexion profonde sur la pratique du chant choral pour les personnes dites *du troisième âge*.

Chaque soir, une trentaine de participants¹ se sont retrouvés pour échanger sur un thème donné, celui-ci restant assez ouvert, de façon à laisser s'exprimer tous les questionnements. Trois groupes d'une dizaine de personnes ont ainsi pu discuter librement pendant une petite heure. Un porte-parole était ensuite désigné dans chaque groupe, pour mettre en commun les réflexions partagées.

Ces *causeries* se terminaient par une synthèse des échanges et par quelques réponses ou compléments apportés par les deux formateurs et chefs de chœur. A chaque séance, les discussions étaient nourries, voire passionnées ; nourissantes et passionnantes, quoi qu'il en soit ! Nous tenons d'ailleurs à saluer les remarquables qualités d'écoute et de respect qui ont animé ces temps de paroles.

Un immense merci, donc, à toutes les personnes qui ont participé à *La Voix devant Soi*, et notamment à nos veillées de réflexion, après des journées chorales parfois bien remplies. Les chapitres qui suivent tenteront, en mettant systématiquement au premier plan les remarques des choristes, de résumer le plus fidèlement possible les discussions et contenus abordés lors de nos quatre causeries :

Première causerie : Mémoire et chant choral

Deuxième causerie : La voix et l'oreille

Troisième causerie : Et le corps dans tout ça ?

Quatrième causerie : Autonomie et solidarité

Nous y ajouterons ensuite les réponses, propositions ou pistes de réflexion qui nous sont venues, inspirées essentiellement de nos expériences personnelles ou d'échanges avec des spécialistes (neuroscientifiques, orthophonistes, audioprothésistes, etc). Nous espérons de tout c(h)œur que cette humble synthèse pourra contribuer à aider le plus grand nombre de choristes ou de chefs de chœurs.

¹ NdA : bien qu'une grande majorité de choristes soient des femmes, nous prendrons ici le parti d'appliquer le pluriel masculin, et d'écarter l'écriture inclusive dans notre texte, afin de ne pas en alourdir la lecture.

Première causerie : Mémoire et chant choral

Cette première causerie s'est révélée riche en contenus, et certains sujets (comme celui du *par cœur*) ont donné lieu à des débats très intéressants, qui montrent bien la diversité des pratiques et des points de vue, selon l'expérience des uns et des autres. Le côté ouvert de la thématique, par ailleurs, a occasionné des réflexions transversales, par exemple sur le travail personnel des choristes et sur les outils qui le facilitent. Nous avons choisi de déplacer ces réflexions dans le chapitre *Autonomie et solidarité*, pour plus de cohérence dans l'organisation de cette retranscription.

La mémoire qui flanche...

- Nous rencontrons beaucoup de soucis pour mémoriser des pièces chorales, en particulier en langues étrangères
- La pratique du chant choral peut-elle retarder ou améliorer ces difficultés de mémorisation ?
- Avoir un répertoire simple chanté depuis longtemps peut aider à entretenir notre mémoire.

La mémorisation est plurielle

- Il existe différents types de mémoire : visuelle, auditive, kinesthésique (corporelle), émotionnelle.
- Lorsque le texte provoque ou suscite des émotions, il est plus facile de le mémoriser.
- Marcher permet à certains d'entre nous de mieux mémoriser.
- Prendre des notes sur sa partition est intéressant pour garder les consignes en mémoire.

Le travail en répétition et en dehors

- Refaire beaucoup est très important. Souvent les chefs de chœur n'insistent pas assez sur l'importance de revoir les partitions entre deux répétitions.
- Il est important de prendre en compte que les voix mélodiques sont plus faciles à mémoriser que les voix harmoniques.
- Dissocier texte et musique dans un premier temps aide à la mémorisation.
- L'imaginaire de chacun aide à apprendre.

Chanter avec ou sans partition

- Beaucoup d'entre nous se disent bloqués de chanter sans partition
- La partition participe à un sentiment de sécurité
- Chanter sans partition demande un apprentissage beaucoup plus long.
- Chanter sans partition permet un lâcher-prise, une meilleure connexion avec le chef, les autres choristes, le public.
- L'utilisation d'un prompteur pourrait nous sécuriser tout en nous détachant de la partition
- Quand on chante par cœur, regarder les autres peut nous éviter de faire certaines erreurs
- Dans le *par cœur*, cela nous aide quand le chef articule les paroles ; on peut lire sur ses lèvres !

Attention et motivation

- La mémorisation commence par l'attention et la motivation. Mémoriser demande beaucoup de volonté, il faut être très attentif, et pour cela la motivation est essentielle.
- Le temps passé à attendre qu'un pupitre ait fini de répéter est également une source de démotivation et de perte d'attention. Souvent, on ne se souvient même plus de ce que l'on vient d'apprendre !

Retours des chefs

Les neuroscientifiques² ont démontré les bienfaits de la pratique musicale sur l'amélioration des performances cognitives. On a longtemps cru, à tort, que le cerveau perdait ses capacités de façon inexorable et continue. Même si, bien entendu, le vieillissement concerne aussi le cerveau (notamment pour la mémoire à court terme), il ne s'agit nullement de le nier, la plasticité cérébrale demeure vive tout au long de la vie, et notamment grâce aux stimuli de nature esthétique (par exemple, la pratique ou même la simple contemplation de l'art, en général, et de la musique en particulier). Chanter en chœur est donc absolument bénéfique pour maintenir, entretenir, et développer nos capacités cognitives, et ce, à tout âge !

Moins bien mémoriser une pièce en langue étrangère, cependant, et surtout si cette langue n'a jamais été pratiquée auparavant, est tout à fait normal : si une nouvelle information est éloignée de ce que l'on a déjà intégré, elle est évidemment plus difficile à enregistrer. En revanche, si elle peut être rattachée à une information connue, elle aura plus de chances d'être retenue.

Par exemple, nous avons chanté (à Pornichet) *A mi dir nga nta nda mboti*, en langue Bakoko³. Pour apprendre le texte, nous avons cherché des mots français se rapprochant phonétiquement des mots africains : « *A mi dir nga nta nda mboti* » est devenu : « *Ami, dire à ta dame : beauté !* ». C'est une technique très efficace, qui a beaucoup aidé les choristes, même si elle demande un peu de temps et d'imagination !

Autres propositions : ré-écrire le texte de façon *instinctivo-phonétique*, c'est-à-dire tel qu'on l'entend, et le plus simplement possible (car parfois l'orthographe originale perturbe nos yeux) ; ou bien passer par la traduction, par le sens global et poétique comme par le sens littéral, en reportant la traduction, mot à mot, directement sous le texte original. Souvent, mieux comprendre aide à mieux mémoriser.

Les remarques sur les différentes mémoires sont très pertinentes. L'idée communément admise qu'il existerait *différents types de mémoire* n'est pas tout à fait juste. En revanche, il est certain que le processus de mémorisation implique toutes les *entrées sensorielles*, mais aussi les dimensions verbale, scripturale, kinesthésique et émotionnelle.

Selon nos habitudes, nous n'apprenons pas tous de la même façon. En répétition, nous utilisons principalement les canaux visuels ou auditifs. Faire appel aux autres sens, mais aussi aux émotions, à l'imaginaire, et au corps en général, rendrait les apprentissages bien plus efficaces.

Réécrire les paroles à la main, par exemple, voire les calligraphier, au lieu de se contenter de les relire sur la partition. Fabriquer des *antisèches* : de toutes petites fiches très discrètes, qui tiendront dans le creux de la main, avec les mots-clés principaux dont on a besoin...

Se construire un *palais de la mémoire*, dans lequel chaque pièce d'un château imaginaire est associée aux éléments à retenir⁴. Ou visualiser intérieurement la partition qui défile.

S'inscrire dans une relation corporelle avec les autres et avec le chef, en lisant sur les lèvres, mais aussi en ressentant le mouvement commun du chœur, comme dans une *danse chorale*.

Laisser infuser et diffuser dans notre chant des sentiments, des sensations, des impressions. L'imaginaire et les émotions sont des leviers puissants et même essentiels pour apprendre.

Et puis, refaire... Oui : répéter, beaucoup, et souvent ! La mémoire de travail ne cesse d'effacer ce qui ne lui paraît pas important. Les *routes neuronales* et les *sillons mnésiques* fonctionnent comme un chemin de randonnée : s'ils sont peu empruntés, ils disparaissent rapidement.

Dissocier les données à intégrer, par ailleurs, permet de surmonter bien des difficultés : un cerveau en pleine possession de ses moyens ne peut traiter en moyenne qu'un maximum de sept informations, alors qu'une partition en présente toute une foule ! Sans parler du geste vocal en lui-même, qui est sans conteste l'un des plus complexes en termes de coordination. On le dit trop peu souvent : chanter implique aussi toute une foule de mécanismes, auxquels on doit – *plus ou moins* – penser !

² On pourra se référer aux travaux du Professeur Hervé Platel (CNRS), d'Emmanuel Bigand, Isabelle Peretz, ou Pierre Lemaquis. Nous remercions également Eric Gaspar (fondateur du dispositif Neurosup) et Myriam Bou (IUT Génie Biologique de La Roche-sur-Yon).

³ Principalement parlée au Cameroun, la langue Bakoko est très éloignée du français...

⁴ Cf le podcast de *Sous le soleil de Platon*, du 2/8/2022 : *Comment se souvenir ?* Avec le neurologue Lionel Naccache

Si toutes ces informations sont traitées séparément, elles auront plus de chances d'être intégrées. Prendre le temps qu'il faut pour seulement parler le texte en rythme, par exemple, permettra de mieux l'articuler quand on devra le chanter. A l'inverse, préciser une mélodie délicate en enlevant les paroles aidera à fixer plus facilement ses intonations, et accorder plus d'attention à la justesse des voix qui ne sont pas mélodiques (les lignes d'alto, par exemple) sécurisera et stabilisera l'ensemble de l'harmonie.

La question du *par cœur* est délicate, pour les personnes dites *âgées* comme pour les autres. Elle ne peut être traitée véritablement qu'à l'aune du répertoire travaillé : accessibilité de la mélodie, du rythme, des harmonies, de la langue à chanter, et, bien entendu, longueur de la pièce. Avant tout, le *par cœur* demande du temps et de la maturation, de la patience et de l'indulgence. Patience et indulgence du chef (qui devra s'impliquer lui aussi dans la dynamique, et se passer de ses partitions, s'il veut que cela puisse fonctionner !) ; patience et indulgence du choriste, envers ses pairs, mais avant tout envers lui-même.

L'effort principal, hormis le travail personnel de chacun bien entendu, réside dans la capacité à lâcher prise, et dans l'acceptation de l'erreur potentielle. Comme à vélo : enlever les petites roulettes fait un peu peur au début, mais quel bonheur, et quelle fierté, de trouver son équilibre sans ces fichues roulettes ! Cela implique d'accepter le risque de la chute.

Loin d'une démarche contraignante et stressante, qui serait de nature à bloquer psychiquement et corporellement les chanteurs, la dynamique du *par cœur* doit viser cette grâce exaltante d'interpréter la musique dans une totale disponibilité : corporelle, sensorielle et spirituelle.

Quand une véritable *communion* artistique s'établit entre le chœur et son chef, entre les choristes eux-mêmes, et – à terme, en concert – entre l'ensemble vocal et son public, tous les efforts investis auparavant, tous les doutes, et toutes les erreurs qu'on a pris le risque de commettre (ou qu'on a vraiment commises, et ça arrive aussi avec les partitions ou les prompts !), sont bien vite effacés, et remplacés par une joie immense, incommensurable, incomparable. Qui ne l'a pas encore vécue ne saurait l'imaginer ! Et cette joie, cette fierté, précisément, viendront nourrir la motivation pour les futurs apprentissages.

La motivation, justement, est un des moteurs principaux de tout apprentissage, avec l'attention et la concentration. Elle se nourrit de sentiments positifs, et se trouve souvent liée à la confiance en soi et à l'estime de soi. Les sources principales de démotivation, à l'inverse, peuvent être : le sentiment de devoir accomplir une tâche démesurée, le manque de reconnaissance, la fatigue, et... l'ennui !

Les chefs de chœur – même les meilleurs – ont trop souvent tendance à ne signaler que les points négatifs d'un travail, car ils sont surtout focalisés sur ce qui peut être amélioré (qu'on le leur pardonne !). La mise en valeur des éléments réussis, si humbles soient-ils, est essentielle : elle génère, neurologiquement, des afflux de dopamine et de sérotonine, qui dynamisent les capacités de motivation et d'attention.

Pour le chef, être vigilant quant à la fatigue des choristes est également très important. Instaurer des micro-pauses au cours de la répétition permettra de se ressourcer : étirements, temps de parole, changements de place ou de position, anecdotes ou traits d'humour... Elles permettent au corps comme à l'esprit de se détendre et de relâcher un peu, même sur un temps très court, la concentration demandée.

L'ennui, enfin, peut être ravageur pour le maintien de la motivation et de l'attention. Un choriste qui ne chante pas ne doit pas être passif. Il peut chanter intérieurement, fredonner sa partie pendant qu'une autre voix répète, annoter sa partition, retravailler à voix basse la prononciation du texte, etc. Et le chef doit veiller, au cours de la répétition, à varier le plus possible les situations pour que les choristes ne s'ennuient pas !

Pour conclure, cette toute première causerie a donné lieu à des échanges très riches. Des axes forts ont émergé qui, assez intuitivement, ont posé les quatre axes fondamentaux permettant à la mémoire de fonctionner de façon optimale :

La Sécurité
La Répétition
Le Fractionnement
La Motivation

Deuxième causerie : La voix et l'oreille

Cette deuxième causerie a été particulièrement intense. Le sujet semble d'une importance *criante* pour les choristes qui avancent en âge, et il n'est peut-être pas suffisamment traité et discuté dans les chœurs d'amateurs. De nombreuses questions ont été posées durant cette causerie, dont certaines dépassent très largement nos compétences ! Nous remercions chaleureusement Sandrine Boisseleau, audioprothésiste à Nantes, Cécile Lemièrre, étudiante en orthophonie à Nancy, Brigitte Gagnières, choriste et orthophoniste à Montrichard, et Françoise Bonniol-Douxchamps, orthophoniste à Metz et spécialiste du vieillissement de la voix, d'avoir accepté de nous aider pour ce chapitre.

Généralités

- Il n'y a pas de gens qui chantent faux, il n'y a que des gens qui n'ont pas d'oreille.
- Nous n'entendons pas notre *vraie* voix (différence entre la voix perçue de l'intérieur et notre voix entendue par les autres).
- Il est important d'écouter avant de se lancer à chanter.
- S'entendre soi-même et être entendu par les autres.

Questionnement sur l'audition

- Quel est le rapport entre l'audition et la voix ?
- Pour bien chanter, doit-on s'entendre personnellement ?
- Qu'en est-il de la voix et de la baisse de l'audition au cours des ans ?
- Oreille interne et équilibre : la perte d'audition peut-elle entraîner des déséquilibres corporels ?
- Peut-on chanter en étant sourd ? Si c'est une surdité de naissance cela paraît impossible, mais si c'est une surdité liée au vieillissement, peut-on continuer à chanter en utilisant les acquis antérieurs ?
- Quels sont les sons moins bien perçus en vieillissant ? Surtout les aigus ?
- Pour mieux s'entendre est-il nécessaire de fermer les yeux ?

L'écoute

- En chantant dans un chœur, on apprend à écouter et pas seulement à entendre.
- Pour apprendre des chants en langues étrangères, il serait peut-être utile de faire un travail sur la phonétique, la question se pose aussi pour les accents régionaux.
- Quand nous entendons un son, il est parfois difficile de le reproduire. Ce qui sort n'est pas toujours ce qui a été entendu.
- Il est très difficile de continuer à chanter juste au milieu d'un pupitre qui baisse.
- Ceux qui prétendent chanter faux (et parfois c'est vrai !), ne s'entendent pas.
- Sans la partition, nous écoutons et nous entendons mieux.
- Chanter en pupitres mélangés, lorsqu'on connaît bien ce que l'on chante, est une expérience très agréable ; cela améliore notre autonomie et notre sens de la justesse harmonique.
- On chante parfois des notes qui ne sont pas écrites ; mais si elles sont dans l'harmonie, l'impression de justesse est cependant préservée !
- Ecouter le timbre du son, ses résonances et ses harmoniques, nous amène à une perception plus fine de la justesse.
- Chanter *juste*, chanter *faux*, ce n'est pas si binaire : la justesse, c'est toujours une quête, et ce n'est jamais complètement acquis, tout particulièrement dans le chant choral *a cappella*.

Être appareillé

- Participer à un chœur peut poser des problèmes aux personnes portant un appareil auditif.
- Lorsque l'on est atteint de *presbyacousie*⁵, il est très important d'être appareillé de façon bilatérale.
- Il faut veiller à ne pas perdre ses appareils ; certains ont une alarme qui se déclenche en cas de chute.
- Il est important de pratiquer des audiogrammes réguliers à partir d'un certain âge.
- Certains sons très aigus font siffler les appareils, c'est très désagréable.
- Pendant les répétitions, il est important qu'il y ait du silence quand un pupitre répète seul.
- Le bruit de fond est très gênant pour les choristes appareillés (encore plus que pour les autres !).

Voix et vieillissement

- Chacun a un timbre de voix différent.
- Il peut être intéressant de s'enregistrer pour corriger son timbre de voix et travailler l'articulation.
- La voix change avec l'âge, comment lutter contre cela, freiner le phénomène de vieillissement ?
- La consultation d'un phoniatre apporte une aide précieuse lorsque l'on rencontre des soucis vocaux.
- Continuer à chanter est-il suffisant pour conserver les aigus ?
- Parfois certaines voix ressortent dans un chœur, cela pose-t-il un problème ?

Témoignage exceptionnel

*Ma femme avait la voix qui déclinait et qui a fini par être inaudible, c'était lié à la maladie de Parkinson.
Chanter dans un chœur lui a permis de retrouver l'usage de la parole.*

Retours des chefs

Entendre un son et le reproduire ne va pas forcément de soi. Cela dépend d'un ensemble de paramètres qui s'entremêlent : qualité de l'audition et de l'attention, contrôle respiratoire, tonicité corporelle, capacités vocales (tessiture et mécanismes), articulation ou voyelle demandée (dans une langue éloignée de notre langue maternelle, ce n'est pas toujours évident), stabilité individuelle dans l'harmonie, etc. Toutes ces aptitudes se construisent progressivement, et il s'agit pour le chef de veiller à proposer un répertoire adapté, porteur de progrès, en évitant à tout prix le risque d'un sentiment d'échec.

Pour pouvoir construire le son du chœur, un *va-et-vient* entre la perception de notre propre voix et de celle des autres est indispensable. Il nous faut en permanence nous ajuster pour que notre voix se *fonde* et s'harmonise avec celles des autres. Veiller au calme de la répétition permet d'être pleinement disponible à cet ajustement, pour tous les choristes, et en particulier pour ceux qui sont appareillés.

La justesse d'un chœur n'est pas seulement liée à la hauteur des notes chantées, mais aussi à leur intensité et leur couleur, leur timbre. Tout cela est sous-tendu par la qualité de l'engagement vocal et auditif des choristes. Avoir conscience – et éprouver physiquement – qu'un son ne se résume pas à sa seule *fréquence fondamentale*, mais qu'il se construit et se nourrit dans la *résonance*, et qu'il produit tout un faisceau d'*harmoniques*, permet d'affiner la justesse du chœur et le geste audio-vocal des chanteurs. A ce sujet, des démarches pédagogiques et artistiques comme celle de Daïnouri Choque⁶, que beaucoup de choristes ont déjà rencontré, se sont révélées particulièrement efficaces.

⁵ La presbyacousie est un phénomène progressif, lié à l'âge, au cours duquel la personne perd la capacité d'entendre et de distinguer les sons les plus aigus, ce qui provoque des difficultés de compréhension de la parole.

⁶ Daïnouri Choque développe depuis 1992 un travail sur la perception fine et complète des éléments acoustiques de la voix (fondamental, harmoniques et résonance), en rapport avec l'expression vocale, le chant choral, mais aussi le jeu instrumental.

Mis à part dans de très rares cas d'*amusie*⁷, dire que l'on n'a *pas d'oreille* nous paraît aussi radical et abusif que de dire que l'on *chante faux*. L'oreille comme la voix s'éduquent, se forment, et se construisent avec la pratique. Cependant, certaines personnes ont de meilleures prédispositions que d'autres.

L'audition évolue tout au long de sa vie et la *presbyacousie* peut commencer à apparaître vers 50 ans. 30% des sexagénaires sont concernés et 60% des septuagénaires. Des audiogrammes réguliers permettent de mesurer la perte d'acuité auditive et de déterminer à quel moment commencer à porter des appareils.

Dans le vieillissement naturel de l'audition, c'est la perception des aigus qui est d'abord altérée, ce qui altère la compréhension de la parole (plutôt en termes d'articulation, de discernement des consonnes, que de volume sonore). Le phénomène est accentué, évidemment, en milieu bruyant (bavardages par exemple).

Un des signes de la perte d'audition est le besoin de parler plus fort : la *boucle audio-phonatoire*⁸ est perturbée, et l'on a tendance à augmenter le volume de notre voix. Une fois appareillé, on risquera, au contraire, de trop baisser l'intensité. Il s'agit de s'adapter. Parfois, le timbre de la voix peut être modifié.

Une personne sourde de naissance, si elle est bien appareillée (les implants cochléaires sont de plus en plus performants), peut apprendre à chanter. Cependant, dans la voix parlée comme dans la voix chantée, la perception du timbre et des hauteurs restera délicate, et relativement difficile à apprivoiser.

Notre perception interne, intime, et *osseuse*, de notre propre voix, est différente de celle qu'en ont les autres⁹ ; le recours à un appareil auditif va venir altérer cette perception et demander un certain temps d'adaptation. Un choriste qui doit se faire appareiller doit absolument signaler sa pratique du chant à son audioprothésiste. Il existe en effet des réglages ciblés pour les personnes qui font de la musique.

Les appareils auditifs sont souvent réglés avec un spectre large et laissent entrer beaucoup de fréquences. Certains choristes appareillés se plaignent que des sons aigus peuvent faire siffler leurs appareils. Par ailleurs, si un obstacle se trouve près de l'appareil, un effet de *Larsen* peut être produit. Il ne faut pas hésiter, là encore, à en parler à son audioprothésiste pour voir d'où vient le problème.

Certains s'inquiètent de savoir s'ils pourront continuer à chanter de façon satisfaisante lorsqu'ils seront appareillés. En général, cela ne pose pas problème, mais l'adaptation est plus ou moins longue, en fonction du type et du niveau de perte. En outre, un choriste récemment appareillé peut avoir très peur de chanter faux, et avoir tendance à *retenir* sa voix, ce qui risque d'engendrer... un problème de justesse !

Sur un autre plan, porter des aides auditives est parfois mal vécu et peut entraîner une fragilisation psychique. Pour le chef de chœur, il peut être assez pertinent de transmettre régulièrement, et à l'ensemble des choristes, des informations sur le sujet. Cela permet de ne pas stigmatiser ceux qui sont déjà appareillés, et de dédramatiser la question pour ceux qui pourraient en avoir besoin ultérieurement.

Il peut aussi s'avérer nécessaire d'accompagner le choriste qui vient d'être appareillé : inviter des choristes suffisamment solides vocalement à le soutenir, expérimenter différents placements dans le pupitre pour voir où son écoute est la plus confortable, ou même lui proposer un travail individualisé, pour faciliter l'appropriation de cette nouvelle perception.

S'ils se situent dans la même zone, les organes de l'audition et de l'équilibre sont très différents. Lorsqu'une personne souffre d'une presbyacousie asymétrique importante, sa perception spatiale du son est altérée. Malgré une sensation très perturbante, cela n'a généralement pas d'incidence sur son équilibre.

Il n'y a pas non plus de lien physiologique direct entre la vue et l'audition. Cependant, quand on ferme les yeux, l'acuité des autres sens (et de l'ouïe en particulier) a tendance à s'accroître. A l'inverse, on peut, lorsqu'on entend mal, compenser par la lecture labiale ; de fait la concentration visuelle s'accroît.

⁷ Anomalie neurologique qui se manifeste par un défaut, voire une absence, de perception de la musique.

⁸ Processus naturel d'ajustement de la voix, en fonction de l'usage qu'on en fait et du contexte acoustique.

⁹ Ce qui explique que nous soyons surpris, la plupart du temps, d'entendre notre voix sur un enregistrement.

Lorsque nous chantons en lisant les partitions, une grande partie de notre attention est accaparée par le sens de la vue, et les zones cérébrales de la lecture sont activées, tandis que quand nous chantons par cœur, notre cerveau est essentiellement concentré sur le son et sur le geste (notre geste vocal, et le geste du chef de chœur) ; notre disponibilité corporelle, émotionnelle et auditive est amplifiée.

Nous avons tous un timbre de voix différent, en fonction de notre genre, de notre morphologie, de notre histoire ou de notre culture. Il peut évoluer en fonction de l'âge, de notre état physique, physiologique (notamment hormonal), ou psychologique, mais il est en général reconnaissable tout au long de notre vie, et constitue comme une *carte d'identité sonore* de notre personne.

Là où la *presbyacousie* concerne l'oreille, la *presbyphonie* désigne le vieillissement naturel de la voix. Elle intervient en général autour de 70 ans. Elle est due principalement à la diminution progressive de la masse musculaire de la corde vocale et à une perte de souplesse de son articulation, s'accompagnant parfois d'une calcification des cartilages laryngés.

À l'image du Qigong, de la gym douce ou du yoga, qui permettent de prévenir ou de ralentir les troubles musculo-squelettiques dus au vieillissement, la pratique du chant est un excellent moyen de limiter la presbyphonie et d'en atténuer les effets, car elle permet d'entretenir musculairement l'ensemble de l'appareil phonatoire, de la respiration à l'articulation, en passant par la phonation.

Une des conséquences du vieillissement de la voix de la femme est une perte progressive des aigus, notamment sous l'effet des changements hormonaux. Il est assez courant – et plutôt expéditif – alors, de faire passer chez les alti une soprano qui ne peut plus chanter aussi haut qu'avant. Ce n'est pas forcément une bonne idée, car (en plus de générer éventuellement une certaine frustration, voire une atteinte à son estime, si la décision est trop abrupte), cela risque d'augmenter sa laxité musculaire et d'accentuer le phénomène de presbyphonie. Il vaut mieux lui demander de s'abstenir de chanter les sons les plus aigus et reprendre sa partie quand la tessiture le permet.

La décision de faire passer une soprano en voix d'alto peut toutefois être pertinente lorsque sa voix commence à chevroter. Ce phénomène, qui peut également concerner les hommes, survient pour des raisons de fébrilité des muscles vocaux, mais aussi à cause de la calcification progressive des cartilages laryngés. Ces cartilages jouent un rôle d'amortisseur, de *stabilisateur* ; en vieillissant, ils perdent leur souplesse et ne jouent plus ce rôle correctement. La voix peut alors se mettre à trembler.

Concernant les voix de soprano, qui ont le plus souvent la partie mélodique et chantent dans leur mécanisme léger (dit *voix de tête*), le travail vocal va être essentiellement musculaire, tant sur l'intonation que sur le placement (pour éviter la dégradation du timbre). Chez les alti, dont le rôle est plutôt harmonique dans la plupart des pièces chorales, on y ajoutera la souplesse des mécanismes (*de tête* ou *de poitrine*), mais aussi une vigilance auditive accrue (la perte de tonus entraînant une baisse naturelle de la hauteur).

Pour ce qui est des messieurs, on constate au contraire une perte dans les graves, due également aux changements hormonaux. Le phénomène est moins systématique, et souvent moins marqué que pour les voix de femmes, peut-être parce que les cordes vocales masculines sont plus épaisses. En revanche, il est assez fréquent que les hommes qui vieillissent aient à gérer des problèmes de gestion de la respiration, notamment en cas de surcharge pondérale abdominale, mais pas uniquement !

Enfin, nous tenons tout particulièrement à saluer et remercier *Madame J*, stagiaire atteinte de la maladie de Parkinson, et son mari, *Monsieur Y*, dont la présence a donné une coloration toute particulière à notre stage. Le chant choral est une des activités préférées de Mme J depuis longtemps (avant la maladie) ; M.Y, en revanche, est plutôt débutant, et s'est jeté dans le *grand bain* du chant choral pour accompagner son épouse. L'un comme l'autre nous ont marqués par leur courage. Au-delà, nous avons été les témoins directs des effets *thérapeutiques* à proprement parler du chant choral.

La voix d'une personne atteinte de la maladie de Parkinson se caractérise par ce qu'on appelle une *dysarthrie hypokinétique* (non, ce n'est pas un insecte !). Ce trouble comprend la *dysprosodie* (altération du phrasé) et l'*hypophonie* (diminution du volume sonore et de l'articulation). En bref, le patient rencontre des difficultés pour coordonner souffle et voix.

Pour Mme J, chanter permet – de façon agréable et valorisante – de renforcer la respiration, la stabilité posturale, la phonation et l'articulation. Cela lui permet aussi de garder un lien fort sur le plan humain, de ressentir un bien-être *partagé*. Durant cette semaine, nous avons constaté les effets bénéfiques du chant pour Mme J comme pour M.Y, ce qui a eu un retentissement positif sur l'ensemble du groupe.

Troisième causerie : Et le corps dans tout ça ?

Cette causerie a permis de parler du corps vieillissant, des inquiétudes et des limites que cela génère, mais aussi de tout ce que le chant peut apporter en termes de bien-être. Puissant vecteur du lien et de la *saveur existentielle* (pour ne pas dire du *goût de vivre* !), il nous permet de rester connectés à un authentique plaisir, dans toutes les dimensions de notre personne, et tant dans l'esprit que dans la chair. On peut proclamer, sans hésiter, que le chant choral est bon pour la Santé¹⁰ !

Généralités

- L'activité chorale est surprenante par l'énergie et les exigences demandées corporellement.
- Le travail de technique vocale est bénéfique pour mieux chanter, mais entretenir l'ensemble du corps, un peu comme un sportif, est aussi nécessaire.
- Certains chœurs bougent en chantant, d'autres ont une posture plus statique. Est-ce que le mouvement ne doit pas être réservé aux choristes plus jeunes ?
- Le corps doit accompagner le chant, mais qu'est-ce que le chant apporte au corps ?
- L'approche corporelle est une donnée essentielle dans le stage que nous suivons actuellement.
- Si l'implication du corps paraît importante dans l'action de chanter, il en est de même dans le cadre de la voix parlée, par exemple dans le cas de troubles de la parole comme le bégaiement.

Les bienfaits

- Le chant est source de plaisir de détente à tout âge, du nouveau-né à la personne âgée.
- Le chant peut être une thérapie, une aide psychologique, un dopant.
- En vieillissant, le corps peut devenir défaillant. Certains pensent que cela peut être limitant pour chanter, à l'inverse d'autres pensent que chanter permet d'entretenir une forme d'intégrité corporelle.
- Qu'est-ce que le son produit en nous ? L'art-thérapie utilise des bols tibétains dont les ondes vibratoires peuvent nous toucher plus particulièrement : ce sont des sons guérisseurs.

Les barrières

- Le vieillissement corporel empêche notre corps de se mouvoir comme nous le souhaiterions, il est moins réactif, ne peut plus se mouvoir comme avant.
- L'âge venant, est-il encore possible de progresser ?
- L'âge n'aide pas à utiliser pleinement son corps, mais notre éducation à la française a eu aussi tendance à nous figer, et à empêcher la liberté du corps. Nous avons du mal à nous en défaire, et cela se ressent.
- On nous a aussi appris à ne pas répondre tant qu'on n'est pas certain de la réponse, donc on n'ose pas chanter tant qu'on n'est pas sûr de sa note. Cela peut expliquer nos inhibitions dans les apprentissages.

L'intime

- Chanter c'est montrer son âme.
- Lorsque nous chantons, nous révélons quelque chose de notre personnalité, cela peut être très intime.
- Parfois, la relation émotionnelle avec certaines œuvres que nous interprétons peut être bouleversante.
- Réussir à bien chanter une œuvre peut nous faire partir dans un autre monde.

¹⁰ Préambule de la Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé (adoptée en 1948) : *La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.*

Le confort

- Pour que le corps soit prêt à chanter, que la voix se libère, il faut se sentir corporellement en équilibre.
- Nous pouvons être amenés à chanter debout, assis, à genoux, l'important c'est de se sentir en sécurité, d'avoir une position stable.
- Nous pouvons avoir du mal à être à l'aise pour chanter, en restant en position assise.
- La posture est très importante. Est-ce que chanter dans certains cas en position couchée ne peut pas nous aider à mieux sentir les vibrations du son ?
- Tenir une partition en chantant peut devenir très fatigant pour certains. Cela paralyse le corps, le fige, fixe le regard vers le bas. Dans ce cas, l'utilisation d'un pupitre peut être une aide précieuse.
- Pour chanter dans de bonnes conditions, il est important d'avoir des vêtements qui ne nous contraignent pas, des chaussures confortables, des ceintures pas trop serrées.
- Les conditions pour travailler en répétition, se produire en concert sont très importantes : être mal assis, avoir un éclairage insuffisant, être mal placé, ou avoir une partition qui pèse trop lourd, sont autant de problèmes pour pouvoir chanter dans de bonnes conditions. En concert, c'est vraiment gênant quand le chef est trop éloigné, décalé, ou qu'il n'a pas d'estrade et qu'on peine à le voir.

Retour des chefs

Notre culture cartésienne a eu trop longtemps tendance à privilégier ce qui avait trait aux activités intellectuelles, aux *choses de l'esprit*, et à dissocier, voire délaisser, ce qui se rapporte au manuel, au corporel. De nos jours, le Yoga, le Qigong, les méthodes Feldenkreis, Pilates, Alexander (etc.), sont particulièrement en vogue, et cet engouement semble indiquer un vrai besoin de redécouvrir notre corps (notre première *maison*). De plus en plus de chefs de chœur y sont sensibles, et le chant choral est un moyen simple et accessible pour relier agréablement et facilement toutes les composantes de notre *être*.

En effet, le chant n'est pas seulement une activité intellectuelle dont la seule manifestation physiologique serait le travail des cordes vocales. Il implique et engage l'ensemble du corps : les systèmes respiratoire, articulaire et phonatoire, bien entendu, mais aussi l'ensemble du système musculo-squelettique, sans oublier le système nerveux, central et périphérique. Tout cela, bien entendu, et de façon *quasiment* spontanée, dans une coordination qui relève d'une horlogerie de précision !

Chanter demande donc, effectivement, beaucoup d'énergie. On brûlerait, en chantant, environ 200 calories par heure, selon certaines études¹¹, soit autant qu'une heure de marche à 5 km/h ! Le chant permet aussi une meilleure oxygénation du corps, améliore l'ancrage postural, la tonicité vertébrale, et la détente globale. C'est une façon douce d'entretenir son corps et de se maintenir en forme. Prendre conscience de tous ces paramètres était un des objectifs essentiels de notre stage.

Quant au fait de bouger en chantant, c'est autant une question de répertoire que de capacités physiques (liées à l'âge ou non). L'engagement du corps va être différent entre une œuvre contemplative de Palestrina et un chant de danse africain ! L'important est d'être dans une juste attitude corporelle, à la fois par rapport à ce qui est interprété et par rapport à nos élans (et notre mobilité) personnels.

Dans notre système nerveux, le chant (en général, mais tout spécialement le chant choral) libère un cocktail d'hormones et de neurotransmetteurs particulièrement riche. Il est constitué notamment des substances surnommées *hormones du bonheur* : la dopamine, la sérotonine, l'ocytocine et les endorphines.

La **dopamine** est liée au système de la récompense : elle est activée par l'accomplissement et la réussite (jadis, tout simplement attraper de quoi se nourrir !). Atteindre un objectif dégage une sensation intense de plaisir, générée par la dopamine. Au-delà, la dopamine permet aussi de stocker l'information qui a permis de réussir, de façon à pouvoir reproduire plus facilement le *schéma d'accomplissement*. Elle est donc particulièrement importante dans le processus d'apprentissage.

La **sérotonine**, quant à elle, est libérée quand nous nous sentons respectés, en paix et en sécurité avec les autres. C'est aussi l'hormone de la fierté, qui nous permet, le lâcher-prise (particulièrement utile pour chanter par cœur, par exemple). Elle joue enfin un rôle d'antidépresseur et d'anxiolytique, en renforçant la confiance en soi, l'estime de soi, et l'affirmation de soi.

¹¹ www.passeportsante.net – article *Pourquoi chanter fait tant de bien ?*

L'**ocytocine** concerne le lien, l'attachement, le rapport de confiance à l'autre. On connaît son importance au moment de la naissance et dans les premiers mois du nouveau-né, et elle est aussi très active dans la relation amoureuse. Dans un chœur, elle alimente la sensation d'appartenance au groupe, le lien quasi *familial*. Elle est nourrie notamment par le toucher, mais la proximité à l'autre et le partage de vibrations sonores (qui activent les récepteurs tactiles) suffit à stimuler sa production.

Véritables antidouleurs naturels, les **endorphines** sont libérées notamment par les activités physiques et sportives (y compris dans la douceur, comme de simples étirements), mais aussi par l'action de rire, de pleurer, ou... de chanter ! Elles apportent une sensation de plaisir, de bien-être et ont une action apaisante immédiate sur l'ensemble de notre personne. Nous avons tous constaté qu'après avoir chanté nous nous sentons mieux : plus toniques, plus légers, plus joyeux !

Certains chercheurs¹² affirment enfin, au regard d'analyses scientifiques approfondies, que chanter augmente la production d'immunoglobuline A, qui renforce le système immunitaire et diminue la production de cortisol (hormone du stress). Evidemment, on pourrait relativiser très pragmatiquement ce tableau idyllique : parfois, et en concert notamment, le cortisol et l'adrénaline font bien partie du cocktail ! Quant à l'immunoglobuline A, elle n'a pas vraiment suffi, malheureusement, à éviter les clusters viraux dans certaines chorales...

La discipline paramédicale que l'on nomme *musicothérapie* englobe de nombreuses pratiques et courants ; elle mériterait, à l'image des psychothérapies, d'être réglementée et contrôlée. Si elle a longtemps été pratiquée comme une thérapie à médiation artistique, qualifiée soit d'*active* (impliquant le patient dans la production sonore) soit de *passive* ou *réceptive* (comme dans les *bains de sons*, avec ou sans bols tibétains), la musicothérapie moderne, à l'instar de l'art-thérapie moderne ou *phénoménologique*, s'ouvre désormais à des approches plus globales. Tout musicothérapeute digne de ce nom devrait s'intéresser de nos jours à l'éclairage particulièrement édifiant qu'apportent les neurosciences de la musique. La musicothérapie, quoi qu'il en soit, est reconnue unanimement comme une voie efficace de prise en soin, en particulier pour prévenir, ralentir ou pallier certains troubles neurologiques dont souffrent les personnes âgées¹³.

Sur un autre plan, la portée émotionnelle du chant collectif est considérable. Elle touche profondément l'être humain depuis la nuit des temps, et de façon universelle. Durant notre causerie, ont été évoqués l'âme, l'intimité, la personnalité. Lorsque l'on chante, ce que l'on *fait* n'est pas dissocié de ce que l'on *est*. La façon dont un chant est perçu peut être très différente selon l'histoire, la culture, l'état de santé ou de fatigue de chacun. Notre ressenti personnel peut faciliter ou entraver l'apprentissage.

La question du confort en répétition et en concert est également un facteur de facilitation, et participe pleinement au plaisir ressenti. Elle n'est pas assez prise en compte. Contrairement aux pratiques sportives, les lieux dédiés à la pratique du chant choral sont quasi inexistants (y compris dans les établissements spécialisés). En milieu associatif, les chorales chantent... où elles peuvent ! Gymnases, écoles, salles des fêtes, églises, salles associatives, etc. Ces lieux sont trop souvent inadaptés acoustiquement, pas toujours bien éclairés, bien chauffés ou bien aérés. Les chaises à disposition sont parfois inconfortables (chaises *baquets* par exemple) et créent au cours de la répétition des tensions corporelles. Or, une posture détendue, debout comme assise, est très importante pour un bon geste vocal.

Cette question n'est pas simple à résoudre et il y aurait sans doute à faire un vrai travail de sensibilisation auprès des collectivités locales pour obtenir des locaux plus adaptés (quand ils existent). On peut, cela étant, s'aider de pupitres, pour éviter les tensions dans les bras, de coussins, pour soulager le dos, ou de lampes de pupitres (une partition mal éclairée peut générer des tensions, cervicales notamment). Ces simples accessoires peuvent améliorer significativement le confort du choriste.

La question vestimentaire, enfin, est loin d'être superflue, en particulier en concert : certaines tenues qui sont flatteuses visuellement pour le public peuvent être inconfortables pour chanter. Privilégier des chaussures souples et chaudes, lorsque l'on doit rester longtemps debout, n'est pas anecdotique ! Un certain nombre de concerts se déroulent dans des églises. Ils peuvent hélas être en partie gâchés par les mauvaises conditions dans lesquels ils se déroulent, et il peut être intéressant d'avoir, dans l'association ou parmi les conjoints des choristes, une petite équipe chargée de vérifier les points importants en amont du concert : acoustique du lieu, chauffage, éclairage, placement du chœur, estrade pour le chef, etc.

¹² Notamment le Professeur Daniel LEVITIN, de l'Université McGill de Montréal

¹³ Cf par ex.: TERREAU, Raphaël : *Musicothérapie et Maladie d'Alzheimer*, Editions Universitaires Européennes

Quatrième causerie : **Autonomie et solidarité**

Cette quatrième et dernière causerie a été d'une grande intensité émotionnelle. Elle a mis en évidence l'importance de la dimension humaine dans un groupe vocal d'amateurs. Les réflexions autour de la solidarité ont été très nombreuses. Elles ne sont évidemment pas toutes spécifiques à une tranche d'âge, et beaucoup peuvent s'appliquer à n'importe quel ensemble.

Généralités

- Faire confiance aux autres et compter sur la solidarité de chacun aide à la prise d'autonomie.
- La solidarité permet de se sentir en sécurité. Nous pouvons alors prendre plus d'initiatives personnelles.
- Pour être à l'aise dans un chœur, la bienveillance du chef de chœur est primordiale.

Autonomie dans le travail

- Savoir se repérer sur une partition nous rend plus autonomes.
- Pouvoir chanter sans partition, voire en mélangeant les pupitres, fait partie de la prise d'autonomie.
- Les fichiers mp3 ne sont pas forcément une aide si la partition n'a pas été travaillée avant en répétition.
- Les fichiers mp3 sont bien plus efficaces s'ils sont enregistrés à la voix (paroles et musique).

Témoignage exceptionnel

*Dans la chorale de jeunes que je dirigeais, je demandais aux choristes qui le souhaitaient de préparer en autonomie une pièce polyphonique de leur choix ; ils devaient mener le travail de bout en bout.
Nombre d'entre eux ont témoigné du gain de confiance en soi.*

Dans cette même chorale, les choristes étaient invités à prendre la direction d'un chant, de l'apprentissage jusqu'au concert, ce qui a permis de former des jeunes chefs, et d'assurer la continuité du groupe lorsque je suis partie à la retraite !

L'accueil des nouveaux choristes, et notamment des débutants

- Le rôle du chef de chœur ou du président est primordial pour accueillir de nouveaux arrivants dans un chœur. Lorsque le chef de chœur est salarié, notre expérience montre que c'est souvent le Président qui se charge de l'accueil d'un nouveau choriste. Lorsque le chef est bénévole, c'est lui qui, en général, se charge de cet accueil.
- Il faut être vigilant à la place que va occuper un nouveau choriste dans un pupitre, afin qu'il se sente de suite accueilli au sein du groupe.
- Faire *parrainer* un nouvel arrivant, a fortiori s'il est débutant, par un choriste plus assuré, et qui chante depuis longtemps dans le groupe, facilitera grandement son intégration.
- Un pot d'accueil, au moment de la rentrée, permet une meilleure intégration des nouvelles recrues.

La vie du groupe en dehors des répétitions

- Un chœur n'est pas seulement un groupe musical, il est porteur d'une grande dimension humaine, grâce aux repas, aux échanges avec d'autres chœurs, aux pique-niques, à l'attention portée aux anciens choristes, à la prise de nouvelles des personnes absentes momentanément, la mise en place d'un petit journal, d'un site internet, de groupes WhatsApp, de padlet, d'un trombinoscope...
- Avoir des activités ensemble en dehors des répétitions est très important.
- Faire profiter de ses compétences personnelles peut apporter une aide précieuse à l'ensemble du chœur.
- Dans certains chœurs, on fête les anniversaires des trois derniers mois à la fin de chaque trimestre.

Témoignages exceptionnels

- « Dans notre chœur, nous nous retrouvons aussi pour de la couture, faire des gâteaux, faire de la peinture, cela nous permet par exemple de faire des petits cadeaux aux nouveaux arrivants.
 - Dans le mien a été créée l'ACNCCACJ : Association des Conjointes Non Chantantes des Choristes À Cœur Joie, qui nous aide pour la logistique, dans les différents moments forts de la vie du chœur : concerts, déplacements, etc. Il n'y a pas de cotisation, ni de déclaration à la Préfecture, et tous les conjoints sont membres d'office ! »
-

La vie en répétition

- Pratiquer une activité chorale c'est accepter d'être avec les autres, d'écouter son voisin. Il s'agit de trouver et assumer sa place sans vouloir dominer les autres.
- Le placement, en répétition comme en concert, est très important. Le chef doit pouvoir demander aux choristes, individuellement ou collectivement (par pupitres), de changer de place, en fonction des besoins.
- Dans le cadre d'un stage où le chœur est « éphémère », certains occupent les premières places pour se mettre en avant, d'autres se placent systématiquement derrière pour ne pas être repérés !
- Les chefs de pupitres ont un rôle important à jouer pour aider les choristes.
- Proposer à certains moments un travail en pupitre en dehors des répétitions peut aider à la cohésion du groupe, faire progresser tout le monde.
- Respecter le silence quand le chef de chœur fait travailler un pupitre seul, permet d'avancer plus vite.
- Aider un pupitre à chanter sa partie peut être particulièrement intéressant : les sopranes, souvent nombreuses, peuvent aider les ténors en chantant à l'octave. Même chose entre alti et basses.
- Permettre d'accueillir des choristes en situation de handicap ou ayant de gros soucis de santé peut être important pour la vie d'un chœur.
- Il existe, à ce sujet, des expériences magnifiques : chorales Soignants-Soignés en psychiatrie, chorales en prison, Atelier Chant de Jean-Paul Baget (ATD Quart Monde)¹⁴...

Témoignage exceptionnel

La solidarité fonctionne dans les deux sens. On parle beaucoup des choristes vieillissants, rarement des chefs de chœur vieillissants. Dans mon chœur, notre chef a plus de 85 ans, a des problèmes de santé. Nous le prenons beaucoup en charge. Les répétitions qu'il assume encore sont essentielles au maintien de sa vie sociale. Certains choristes sont partis, d'autres continuent à chanter avec lui par solidarité et affection. Se pose la question de savoir jusqu'où nous sommes prêts à aller pour l'aider à maintenir son activité sans nous sentir piégés par cette relation et sans culpabiliser de le quitter pour une activité musicale plus gratifiante.

¹⁴ Cf : BAGET, Jean-Paul : *Une vie chorale : le chœur est une école de vie*, Éditions du Palais, 2022

Retours des chefs

Lorsque nous chantons, nous sommes notre propre instrument, et notre personne tout entière est impliquée dans l'acte vocal. Il en découle une certaine fragilité, une vulnérabilité (en plus de la *vénéralité*, pour certains !). Le respect, la patience et l'empathie du chef face aux choristes constituent donc le seul chemin viable pour permettre à tous de progresser. Les neurosciences l'ont démontré : on apprend très mal dans la peur ou dans le stress (les afflux de cortisol et d'adrénaline freinent le système cognitif).

La question du repérage sur la partition rejoint ce sujet : pour un musicien professionnel, la partition est un objet parfaitement identifié, dont il maîtrise tous les codes et signaux, mais ce n'est pas toujours le cas pour un choriste amateur, surtout s'il débute. Le chef doit y être attentif : système de reprises, pagination, numérotation des mesures, placement des paroles sous la portée, signes d'expression, etc.

La réflexion sur les fichiers mp3 nous a paru très pertinente : lorsqu'un choriste non lecteur découvre un fichier mp3, il peut avoir l'impression qu'il n'y arrivera jamais. Avoir commencé l'apprentissage avant, en répétition, lui donnera des points de repère qui lui permettront de travailler seul.

La longueur des fichiers est aussi très importante. Lorsqu'une œuvre est longue, il est préférable de fractionner les fichiers à faire écouter en plusieurs parties ; diviser le travail permet d'obtenir des points de satisfaction plus rapidement. Le sentiment d'accomplissement, de réussite, entretient l'envie de progresser.

En termes de matériel pour aider les choristes à réviser ou à apprendre, le logiciel gratuit et intuitif *Musescore*¹⁵ est intéressant : il permet d'entendre chaque ligne séparément, en suivant la partition qui défile sur l'écran, de transposer ou de modifier le tempo, au besoin. De plus en plus de choristes l'utilisent.

L'enregistrement à la voix est un outil très efficace, mais qui demande beaucoup de travail au chef de chœur. On peut aussi installer un *rituel* d'enregistrement en séance : un choriste responsable, enregistre proprement chaque voix, puis les met à disposition des autres (par mail, ou sur un site, ou un *padlet*).

On trouve aussi certains fichiers déjà enregistrés sur Internet. Le site *Musichorus*¹⁶, par exemple, propose des enregistrements de qualité, et l'on peut passer commande lorsque l'œuvre que l'on cherche n'est pas encore dans son catalogue.

Des chefs de pupitres suffisamment à l'aise et compétents sont un vrai atout dans un groupe choral. Ils peuvent aider et sécuriser les choristes fragiles, et seconder le chef au besoin. Organiser des répétitions partielles, par pupitres, peut favoriser la prise d'autonomie et la cohésion. Ça ne peut être que bénéfique pour l'ensemble du groupe. Parfois même, les choristes se réunissent en petit comité, en dehors des répétitions, pour partager un thé, un goûter, pour bavarder... et réviser ! Ces réunions nourrissent autant le travail choral que la joie et l'amitié, et cela s'entend très clairement dans le son du chœur.

Chanter sans partitions, et/ou en se mélangeant, est excellent pour acquérir de la confiance en soi, si toutefois un travail en amont suffisant a été mené. Demander à des choristes de prendre en charge un chant est une belle idée, qui peut apporter beaucoup de solidarité et de cohésion dans le groupe. L'autonomie personnelle requise doit être suffisante au départ, mais cela peut permettre aux choristes de se responsabiliser et de ne pas tout attendre du chef.

Concernant l'accueil, les remarques sont très justes : une chorale est autant un groupe humain qu'un ensemble musical. La formation des chefs de chœur est essentiellement centrée sur la technique et sur la pédagogie. Elle aborde trop rarement la psychologie, ou ce qu'on pourrait appeler le *management*.

Accueillir un nouveau choriste, lui donner des repères, lui faire une place confortable, dans le bon pupitre, lui permettre de s'intégrer plus facilement, et rester à l'écoute de son bien-être, devrait faire partie des responsabilités du chef de chœur, au même titre que son travail musical.

¹⁵ <https://musescore.org/fr>

¹⁶ <https://www.musichorus.com>

Il peut être aidé en cela par un ou plusieurs référents, qui peuvent jouer le rôle de *tuteurs*. Toutes les petites manifestations conviviales (pots d'anniversaires, repas partagés...) envisagées durant l'année sont également les bienvenues, pour faciliter l'intégration des nouveaux, et créer une cohérence de groupe.

Si l'on parle souvent des interactions entre le chef et ses choristes, on parle moins des rapports entre choristes. Or, nous avons tous connu des situations où certains choristes pouvaient prendre une forme d'ascendant dans un pupitre : avoir des paroles désobligeantes ou une attitude agressive vis-à-vis de quelqu'un qui se trompe, exiger d'avoir toujours la même place, etc. Cela peut être destructeur, car, comme nous l'avons dit plus haut, la voix se rapporte à la personne et touche à l'intime. Une parole ou une attitude maladroite peuvent être particulièrement blessantes.

A contrario, certains choristes ne se sentent pas légitimes et n'osent pas prendre toute leur place au sein du groupe. La place à l'intérieur du pupitre peut être, à ce sujet, un point particulièrement sensible. Il est important que le chef identifie toutes ces situations humaines, et qu'il puisse jouer un rôle de régulateur pour que chacun puisse trouver la bonne place (en s'appuyant au besoin sur le CA ou sur une personne médiatrice pour régler les situations les plus compliquées).

La notion de respect du travail de chacun est aussi au cœur de la dynamique d'un groupe. Une atmosphère silencieuse, quand un pupitre travaille seul, permet une meilleure concentration, plus d'efficacité dans l'apprentissage, moins de fatigue pour tout le monde, et notamment auditive, en particulier pour des personnes appareillées (cf 2^{ème} causerie). Les choristes qui ne chantent pas peuvent s'occuper autrement à ce moment : écoute intérieure, révision du texte, annotations sur la partition (cf 1^{ère} causerie), ou autre !

Dans certains cas, faire aider un pupitre par un autre (soprani/ténors par exemple) est une bonne idée. Le nombre d'hommes est rarement pléthorique dans nos chorales, et les soutenir dans l'apprentissage génère un sentiment de solidarité qui permet de dépasser les difficultés. Cela permet aussi aux choristes dont ce n'est pas la voix de ne pas s'ennuyer, et d'avoir une conscience plus globale de l'œuvre abordée.

La solidarité entre choristes est un des atouts majeurs pour une prise d'autonomie progressive, en particulier chez des choristes peu expérimentés, ou fragilisés par le vieillissement, voire la maladie. Elle est indispensable pour permettre à chacun de trouver sa place et de s'épanouir, chacun à son niveau. Au-delà, elle constitue un véritable *ciment d'humanité*, qui soude le groupe sur le long terme, dépassant les différences d'âges et de genres, d'opinions politiques, de parcours de vie, ou de classes sociales, et fait dire parfois à ses participants qu'une chorale, c'est comme *une grande famille*.

Les réflexions sur la vie hors de l'activité chorale parlent d'elles-mêmes et démontrent à quel point le facteur humain et le tissage d'une amitié est essentiel pour la vie du groupe. L'implication des conjoints et des amis, pour une aide logistique durant les manifestations, est une excellente idée. Cela renforce les liens et permet de diminuer la charge de travail de tous, en épaulant la structure associative lorsque c'est nécessaire.

Nous savons que le maintien du lien social et culturel est un facteur prépondérant pour maintenir la qualité de vie, en particulier chez les personnes souffrant de maladies ou de handicap. Il nous semble que ces personnes doivent pouvoir être reçues en tant que choristes à part entière, et pas en tant que malades. C'est sans doute l'attitude la plus juste pour une intégration épanouissante. Dans certains cas, et notamment pour ce qui concerne les troubles psychosociaux (pouvant induire parfois des comportements décalés), cet accueil devra au préalable être préparé et discuté avec les choristes et le CA de l'association.

Le témoignage qui a clôturé la discussion évoquait une situation qui n'est pas si rare. Tout chef de chœur, et particulièrement celui qui vieillit, doit se poser la question de sa propre pérennité à la tête de son ensemble, et envisager de passer le relais quand le temps sera venu. C'est une vraie question, parfois difficile à mettre en mots, et qui demande du temps. Cette situation doit être anticipée au mieux et évoquée de façon sereine avec tous les membres du chœur. Nombre d'exemples réussis démontrent que c'est possible.

Enfin, et même si ce sujet n'a pas été abordé directement lors de nos causeries, il nous paraît important d'évoquer ici le deuil d'un choriste (ou du chef). Qu'il s'agisse d'un deuil qui a été préparé (dans le cas de *longues maladies*), ou que le décès survienne de façon brutale, l'ensemble du groupe en est impacté. Il est important alors de prendre le temps qu'il faut pour vivre ce moment *ensemble*, de l'annonce aux obsèques, et de la sidération au souvenir. Des gestes symboliques pourront marquer ce temps : nommer la personne, lui laisser une chaise vide, dédier un chant (ou tout un concert) à sa mémoire...

En guise de conclusion

Nous étions bien loin, en proposant nos *causeries* du soir, de mesurer l'engouement qu'elles allaient susciter. Nous pensions naïvement que nos stagiaires, a minima sexagénaires, préféreraient se détendre dans leur chambre après le dîner, et se reposer ; que nenni ! Faisant preuve d'un dynamisme à toute épreuve, ils se sont mobilisés massivement chaque soir, et – bien au-delà de nos attentes – ont conversé avec passion autour des sujets que nous avons proposés. Qu'ils en soient, à nouveau, remerciés !

De même, en commençant la rédaction de cette modeste synthèse, nous étions bien loin de penser qu'elle nous mènerait à autant de pages et autant de recherches, car – pris au jeu – nous avons eu à cœur de prolonger nos réflexions spontanées par des éléments plus précis, et vérifiés. Nous espérons très vivement que la lecture que vous êtes sur le point d'achever aura été agréable, d'une part, mais aussi instructive et utile. Qu'elle puisse aider les choristes et les chefs est notre plus grande ambition.

Préserver la bonne santé est l'enjeu principal du vieillissement, et le chant choral peut y contribuer. Ce n'est pas une vue de l'esprit, une énième *lubie* de chef de chœur : c'est *scientifiquement* prouvé ! La pratique chorale aide à maintenir une bonne santé vocale, bien entendu, mais aussi corporelle et posturale, cognitive et psychosociale. Certes, elle ne vous sauvera pas de tous les maux, mais on peut objectivement penser qu'elle participera à la prévention de nombre d'entre eux, et ce à tous les niveaux de votre personne.

Pour un choriste aguerri qui prend de l'âge, la pratique régulière du chant choral permettra de maintenir et développer ses compétences et capacités plus longtemps, tout en nourrissant de façon solide et régulière son RSR : *Réseau Social Réel* (!). Un choriste *sénior* débutant, quant à lui, n'a aucune raison de ne pas profiter de tous les bienfaits du chant choral, tout en progressant vocalement si le travail effectué par le chef de chœur est bien conduit.

**Il n'y a pas d'âge pour chanter ;
et chanter, c'est bon pour la santé !**

Le schéma en page suivante récapitule tout ce que le chant choral peut apporter pour la bonne santé de celles et ceux qui le pratiquent, et **quel que soit leur âge**.

Le chant choral : c'est bon pour

