

Sentiment de liberté, défolement et partage des émotions, le chant nous fait autant de bien qu'une bonne séance de sport ou de méditation. Voici quelques bonnes raisons de s'époumoner en rythme.

## POURQUOI NOTRE CERVEAU EST MÉLOMANE

Lorsque nous chantons, nous modifions inconsciemment notre respiration : nos inspirations deviennent plus rapides et nos expirations, qui portent notre voix, sont plus longues. Pour cela, nous devons abaisser notre diaphragme. Cette respiration particulière que l'on qualifie de « diaphragmatique » active le nerf vague, un très long nerf qui relie des dizaines de parties du corps au cerveau. C'est un acteur essentiel de ce que les scientifiques nomment « l'intéroception », c'est-à-dire la perception que nous pouvons avoir de notre propre corps à travers les signaux qu'il nous adresse. Surtout, son activation nous fait l'effet d'un massage intérieur qui stimule notre système parasympathique, responsable des fonctions automatiques de notre organisme comme la respiration. Notre rythme cardiaque ralentit et nous nous sentons tout de suite plus détendu...

### PARTAGE DES ÉMOTIONS ET BIENFAITS

Surtout, chanter nous place au centre d'une communication émotionnelle non verbale avec l'autre. La musique provoque en nous des changements physiologiques – nous avons ainsi tendance à caler notre rythme cardiaque sur son tempo – que notre cerveau interprète comme une émotion particulière. C'est ce qui explique notamment qu'une mélodie peut nous rendre triste, nostalgique, motivé ou même joyeux. Lorsque nous poussons la chansonnette, non seulement nous bénéficions de ces effets mais en plus, nous partageons activement cette émotion avec notre auditoire.

Chanter en public peut même nous mettre dans un état de conscience particulier. Avant de commencer à chanter, notre fréquence cardiaque augmente, nos mains deviennent moites. Ce sont les effets du stress, un mécanisme adaptatif qui a aussi ses bons côtés car il provoque la libération en cascade de neuromodulateurs : d'abord l'acétylcholine puis l'adrénaline. Un feu d'artifice hormonal qui peut nous faire planer, surtout si la chanson que nous

avons choisie n'est ni trop facile, ni trop difficile pour nous. Entièrement absorbés par notre expression artistique, nous vivons une sorte de transe : notre cortex préfrontal se désactive temporairement, ce qui nous fait presque oublier d'exister. Notre cerveau produit alors une grande quantité de noradrénaline et de dopamine qui stimulent notre concentration, mais aussi d'endorphine et de sérotonine qui nous procurent un sentiment de bien-être. Nous sommes alors en plein *flow*, un moment de concentration profonde.

### SENTIMENT D'APPARTENANCE

Mais il y a plus étonnant encore. Chanter en groupe stimulerait notre sociabilité en relançant notre taux d'ocytocine. On sait aujourd'hui que ce neuropeptide joue un rôle dans la cohésion du groupe et le lien entre l'enfant et ses parents. En 2014, le chercheur en sciences musicales allemand Gunther Kreutz a étudié le taux d'ocytocine dans la salive de choristes, à la suite d'une répétition et après une simple conversation en binôme. Résultat : la concentration d'ocytocine était significativement plus élevée après le chant choral qu'après la conversation. Les participants se sont aussi dit plus heureux après avoir chanté ensemble.

Le chant en groupe aurait même un « effet brise-glace » surprenant. L'anthropologue Eiluned Pearce de l'université d'Oxford a ainsi suivi pendant sept mois des groupes d'adultes nouvellement créés autour d'une activité. Certains pratiquaient ensemble un artisanat, d'autres participaient à un atelier d'écriture créative. Et les derniers formaient une chorale. Résultat : les chanteurs se sont liés beaucoup plus rapidement que les autres. Comme si le chant choral permettait de faire groupe presque instantanément sans passer par la période où chacun apprend à connaître l'autre.

« Nous sommes sans doute génétiquement programmés pour ressentir un fort sentiment d'appartenance lorsque nous émettons des sons ensemble », analyse ainsi le chercheur suédois Töres Theorell dans le *Oxford Handbook of Singing*. « Tout au long de l'histoire de l'humanité, les êtres humains ont exécuté des danses et des musiques dans le cadre de leurs rituels religieux. L'objectif principal était peut-être de renforcer la cohésion afin que les membres d'un groupe collaborent efficacement. » Le plaisir ressenti aurait un but bien précis : nous amener à chanter encore et encore pour nourrir le lien qui nous unit aux autres. ♡ ANNE GUION

