Café choral À Cœur Joie

SANTÉ MENTALE

ET PRATIQUE VOCALE COLLECTIVE : LES BIENFAITS DU CHANT CHORAL TOUT AU LONG DE LA VIE

Par Christophe FERVEUR
Psychologue clinicien/Psychothérapeute
Consultant Risques Psychosociaux
& Chanteur lyrique professionnel/Professeur de chant

Conférence Zoom 14.11.23

Renseignements : contact@cferveur.fr

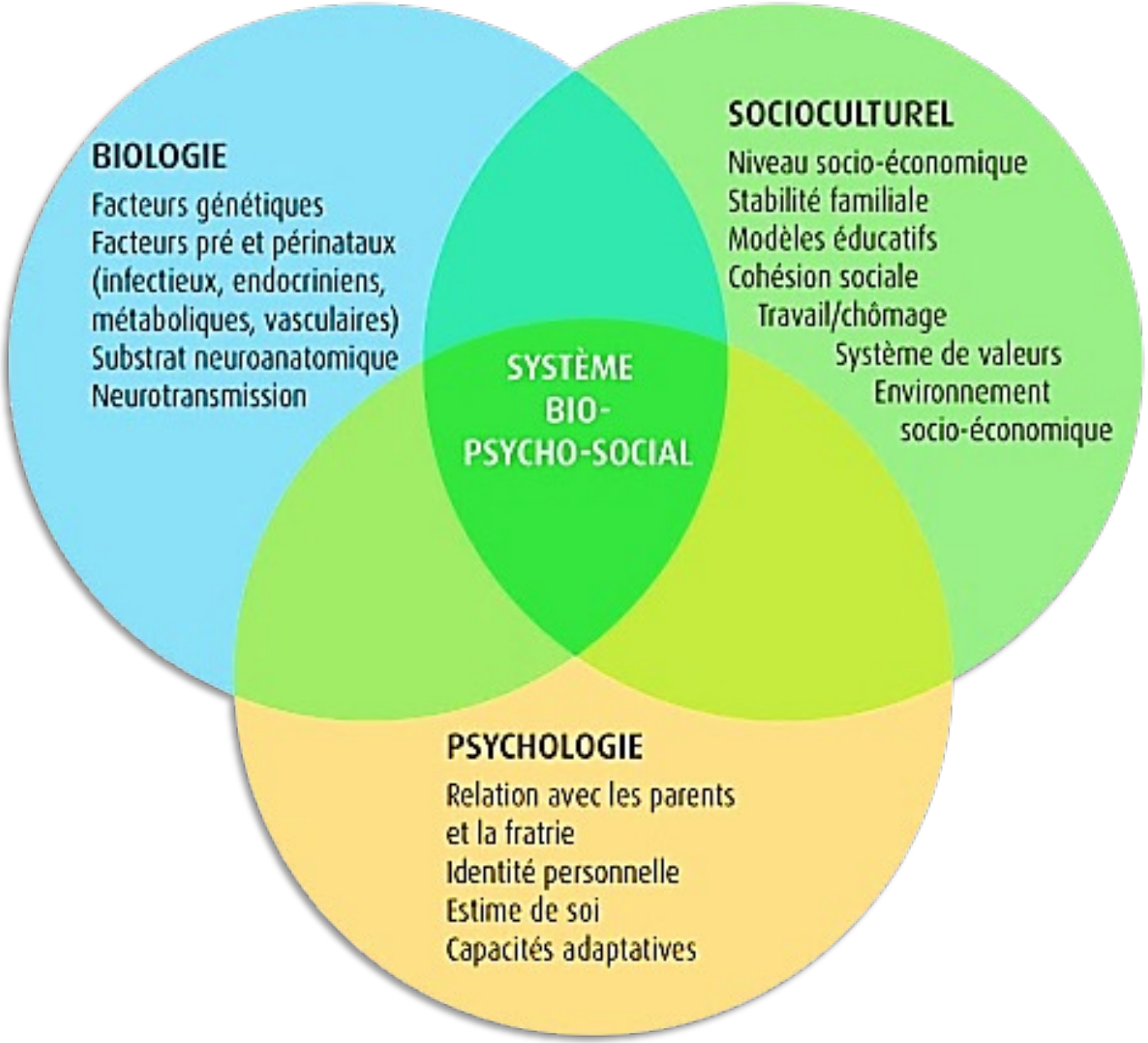
SANTE MENTALE ?

Renseignements : contact@cferveur.fr

3

SANTÉ MENTALE ?

MODÈLE BIO-PSYCHO-SOCIAL



Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

SANTÉ MENTALE ?

Equilibre

Construction personnalité

Organisation psychique
(stable à l'âge adulte),
défenses/stratégie de coping,
capacités de résilience…

Histoire personnelle

Traumas, deuils,
transgénérationnel…

Aléas d'existence

+/- déséquilibrants, vulnérabilisants

Accidents de parcours

Séparation, deuil, maladie chronique, handicap, vieillissement…
Précarité, milieu stressant, exclusion, critique…

Vécus affectifs et professionnels

Problèmes économiques

Ressources

(éléments protecteurs)

Facteurs externes favorisants

(famille, succès, reconnaissance, support environnemental…)

Ressources individuelles

(capacité à demander de l'aide, reconnaître ses émotions, gérer son stress, relations sociales…)

Equilibre Psychique

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

SANTÉ MENTALE ?

DETRESSE PSYCHOLOGIQUE

Organisation mondiale de la Santé

Equilibre psychique
« Un état de bien-être dans lequel l'individu réalise ses propres capacités, peut faire face aux tensions ordinaires de la vie, et est capable de contribuer à sa communauté. »

Bonne santé mentale

Capacité à mettre en œuvre l'ensemble de ses capacités d'adaptation
(stratégies de coping / mécanismes de défense)
face à l'adversité
En permanence mise à l'épreuve par les événements de la vie et l'environnement

Détresse psychologique

Mal-être
(efflorescence symptomatique)

Trouble psychique

ou pathologie mentale à l'origine du handicap psychique

Pôle négatif de la définition de la santé mentale.

Pas tous égaux : terrains de fragilité

À Cœur Joie

Renseignements : contact@cferveur.fr

SANTE MENTALE : CHIFFRES

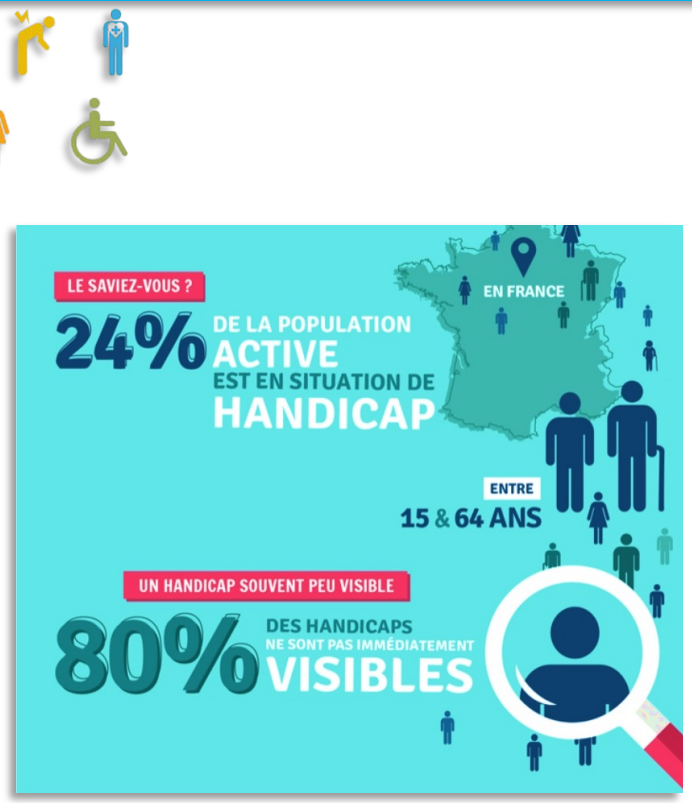
- **25 %** : prévalence troubles psychiques au cours d'une vie
- **20 %** : population adulte ayant pris au moins une fois un psychotrope dans l'année (anxiolytique-hypnotique, antidépresseur, antipsychotique, thymorégulateur)
- **160 Mds€, soit 5%** du PIB (coûts directs et indirects) (premier poste de dépense de l'Assurance Maladie (maladies psychiatriques associées à l'ensemble des traitements chroniques par psychotropes (anxiolytiques, hypnotiques, antiD))
- **13,2 pour 100.000 habitants** : taux de suicide en France. 3 points au-dessus de la moyenne européenne (10.5/100.000)
- **1ère cause d'années vécues en situation d'invalidité**

(1) Santé mentale (santepubliquefrance.fr)

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

SANTE MENTALE & HANDICAP



Source INSEE, Enquête emploi 2015, Traitement DARES & Mutualité Française

- ✓ **1ère cause d'invalidité acquise** reconnue par la Sécurité Sociale : 27% des personnes entrant chaque année dans le régime de l'invalidité ;

Les données actuelles ne permettent pas d'appréhender précisément la réalité du handicap psychique en France (données parcellaires pouvant recenser un certain nombre de pathologies sans toutefois prendre la mesure exacte du type et du degré de la situation de handicap)

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

DETRESSE PSYCHOLOGIQUE : SPECIFICITES ?

PLUS
ON VA MAL, MOINS
ON DEMANDE
DE L'AIDE

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

DETRESSE PSYCHOLOGIQUE : SPECIFICITES ?

INVISIBLE

ET SOUVENT VOLONTAIREMENT

CACHÉ

Déni, banalisation, réticence de l'entourage à signaler (conflit de loyauté, secret)

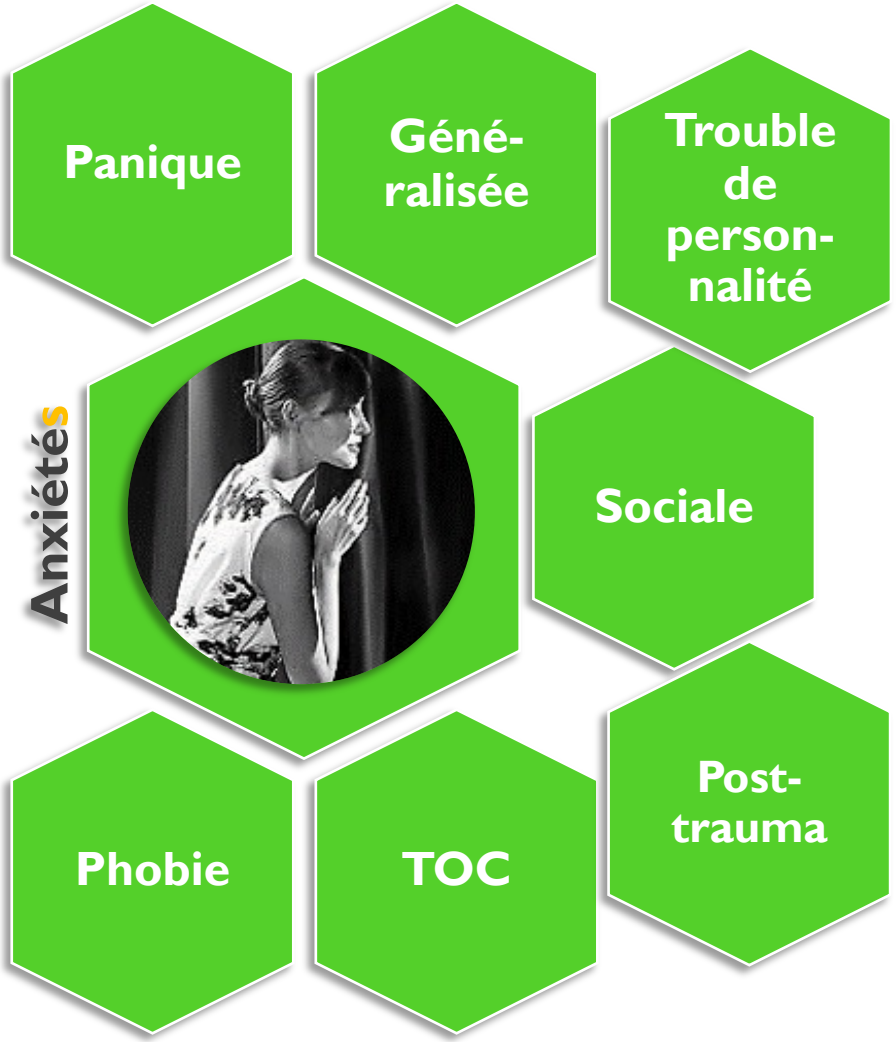
Autostigmatisation : honte (« folie »), sentiment de culpabilité (« faille/faiblesse »), auto-blâme et faible estime de soi

Touche rarement visiblement le corps

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

SIGNES TRANSNOSOGRAPHIQUES NON-SPECIFIQUES



Renseignements : contact@cferveur.fr

A Cœur Joie

DETRESSE PSYCHOLOGIQUE : SPECIFICITES ?

FLUCTUANT

Intermittent : par crise… pas toujours de chronicisation ; variables, intermittents et évolutifs, besoin d'un suivi régulier… même stabilisé on peut rester vulnérable

Evolutif

nseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

12

DETRESSE PSYCHOLOGIQUE : SPECIFICITES ?

STRATÉGIES DE RÉSOLUTION HÉTÉROGÈNES

- **Automédication**
- **Effets secondaires des traitements et mauvaise observance**
- **Comorbidités** (addictions…)

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

DETRESSE PSYCHOLOGIQUE : IMPACTS ?

Impact sur la vie relationnelle

- Repli, Isolement
- Autodépréciation
- Répercussions sur l'entourage (susceptibilité, agressivité…)
- Sentiment d'étrangeté du contact

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

DETRESSE PSYCHOLOGIQUE : IMPACTS ?

IMPACT SUR LES CAPACITÉS COGNITIVES

Perturbation de :

- Attention
- Mémorisation
- Rapidité d'apprentissage

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

LES BIENFAITS DU CHANT CHORAL !

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Un peu d'histoire !

Voix de l'ange

Carlo Broschi, dit Farinelli

Dans un étonnant revirement de son destin artistique, à l'âge de 32 ans : répond à l'invitation d'Elisabeth Farnèse, reine d'Espagne, de venir au chevet de son époux, le **roi Philippe V**, prostré, enfermé toutes fenêtres et portes barricadées, dans une mélancolie de laquelle rien ni personne n'arrive à le tirer. Seul le traitement par le chant de Farinelli, réussira, dit-on, à sortir Philippe V de sa prostration et à redonner un peu de vie au Roi mélancolique.

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Du plus jeune âge !

Le bébé s'exerce progressivement à une synergie fine entre les perceptions :

- **sensori-motrices**
- **auditivo-phonatoires**

&

- **premières mises en image issues de l'oralité et du sonore**

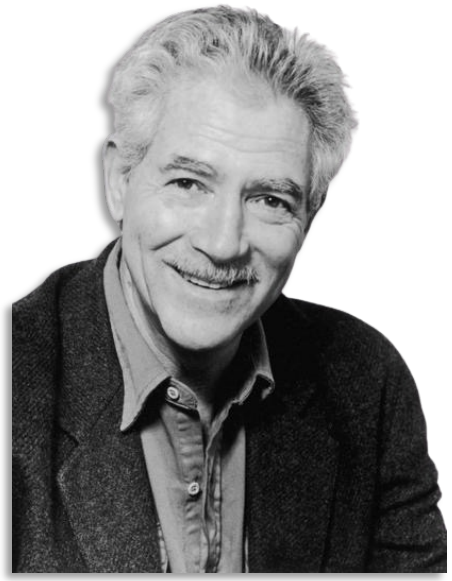
aux sources de l'imaginaire et vie psychique

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Du plus jeune âge !

Renseignements : contact@cferveur.fr



D.N. Stern

Le bébé vie dans un monde d'expériences sensorielles précoces unifiées et globalisées

Prédisposition du nourrisson à la combinaison d'expériences issues de champs aussi bien sensoriels et moteurs, que perceptifs et affectifs

Au sein de l'échange interpersonnel un « **accordage** transsensoriel »

Accordage (source du sentiment d'empathie) = transformation de **3 propriétés** propres à toute modalité de perception :

- **Intensité**
- **Temporalité**
- **Forme**

À Cœur Joie

Du plus jeune âge !

D.N. Stern

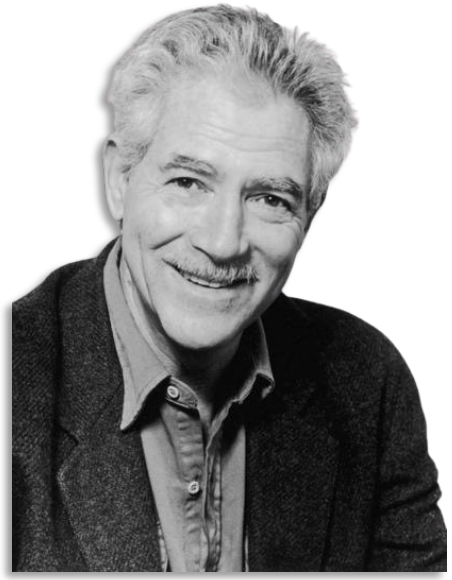
Un domaine d'affectivité spécifique à part des affects catégoriels traditionnellement envisagés (colère, joie, tristesse…) :

Affects de vitalité

« **caractères dynamiques, cinétiques des émotions, qui distinguent l'animé de l'inanimé, et correspondent aux changements momentanés des états émotionnels dus aux processus organiques inhérents à la vie** » (D.N. Stern, 1985, p. 202)

Inscriptions intrapsychiques de base :

- Mises en **représentations mentales prototypiques**
- **Traces précoces d'inscription en soi d'une image de l'autre** comme sujet différencié et par-là d'une possibilité de relation intersubjective



Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Du plus jeune âge !

C. Trevarthen (interactions sonores précoces)

Nourrissons et adultes régulent mutuellement les intérêts et les sentiments l'un de l'autre, par des voies rythmiques compliquées, échangent des signaux multimodaux et des imitations d'expression vocale, faciale et gestuelle

Cette **perception plurisensorielle** est une des conditions de l'accès à l'intersubjectivité (sujets en relation) et donc à la subjectivation (sentiment d'exister comme sujet) qui s'y attache

« Avec son cerveau immature, des aptitudes cognitives limitées et un corps faible, le bébé se montre motivé pour communiquer avec les formes expressives et rythmiques d'intérêt et d'émotion manifestées par l'autre, et le fait par un comportement différent de celui, instinctuel, qui attire le soin parental pour répondre à des besoins biologiques immédiats. » (C. Trevarthen, 2003)

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Bébé beatboxing

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Renseignements : contact@cferveur.fr

Le bébé…

- n'entre pas dans le langage par la partie symbolique et digitale de celui-ci…
- **mais par sa partie affective et analogique**

Le bébé, est **plus sensible à la musique du langage et des sons** (ceux qu'il entend et ceux qu'il produit) **qu'à la signification des signes en tant que tels** (l'intégration du lien entre signifiant et signifié étant sans doute davantage le fait d'un apprentissage que d'une sorte de révélation immédiate)

Pour entrer dans l'ordre du langage (et du symbolique verbal), **le bébé a besoin - non pas de savoir - mais d'éprouver et de ressentir profondément que le langage de l'autre le touche et l'affecte**, et que celle-ci est affectée et touchée en retour par ses premières émissions vocales à lui

À Cœur Joie

Du plus jeune âge !

La voix de l'adulte est transitive… elle crée de la relation

Une voix « qui porte » (*holding*), préfigurant celle du chanteur lyrique qui porte et transporte, au cœur des *phénomènes transitionnels* décrits par **D.W. Winnicott**, que l'on retrouvera magnifiés dans ***l'aire d'expérience culturelle*** *(chant choral par ex.)*

Joue les intermédiaires entre la relation de soi à soi et la relation de soi à l'autre

A partir de son plaisir d'écoute, le bébé s'approprie les inflexions et les intonations de l'adulte, dans un **jeu polyphonique spontané**

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Du plus jeune âge !

Comptines et chansons à gestes jouent un rôle fondamental dans le nouage relationnel parent-bébé :

- Sollicitent une **attention réciproque**, faite d'ajustements intuitifs du tonus, des rythmes et des sonorités vocales (Ferveur, 2015)
- Participent des **premières expériences de narration** (proto-dialogue)
- Mobilisent l'**expérience complexe du temps, le sens de la pulsation et du rythme de la phrase**, répétitifs, réconfortants
- Au seuil de la séparation nocturne… constituent un **contenant contre les risques d'éparpillement** et de dispersion, la promesse du rassemblement et de la continuité, malgré les séparations et les discontinuités

Ainsi font, font, font… Trois petits tours et puis s'en vont

Un bel exemple de ces chansons-actions où la coordination de la voix, du regard et du geste joue un rôle structurant d'amodalité perceptive plurisensorielle (Stern, 1989) qui activent des jeux de stimulation réciproque peau-oreille-posture, dans une association organisée du son et du mouvement où le geste organise la psychomotricité la plus fine en l'ajustant à l'écoute de la voix.

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

A tous les âges !

À la différence des autres instrumentistes, le chanteur vit dans son instrument.
Il mange, dort, respire avec, mais aussi est gai, triste, énervé, anxieux, fatigué, malade.

Le chanteur entre luthier, instrumentiste et interprète

Toutes ses sensations, ses sentiments, ses périodes de vie ont une influence sur l'instrument et le modulent.

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

A tous les âges !

Chanter n'est pas un acte
de communication directe, c'est

inviter les émotions
et inviter l'autre à l'émotion

Essence de l'interprétation en musique !

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

A tous les âges !

Direction de choeur

Dans un **jeu sensoriel intermodal subtile** (geste, regard, écoute, posture), **chef de choeur et choristes s'ajustent, s'accordent**

Tel l'attention portée par le bébé au mouvement, au sourire, et au regard de sa mère, dans le contact professeur/élève se mêlent autant la captation par l'image que l'attention mutuelle portée aux expressions et aux mouvements du corps et des affects.

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

A tous les âges !

Un babillage savant !

Encadrées par les règles culturelles et techniques qui s'appliquent au chant (partition, justesse, tempi, nuances, direction du chef…), les vocalisations organisées par le compositeur permettent d'explorer autrement tout le jeu relationnel de l'adresse à l'autre, et d'ajouter, par l'interprétation qui en est faite, la force des affects (négatifs autant que positifs), dans une large circulation d'échanges de sentiments et de don de soi

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Bienfaits du chant choral

Niveau somatique

Travail musculo -squelettique

(mobilité corporelle et tissulaire) :

- Posture : prévention problème dorsaux, mobilité…
- Mouvements fins (B. Kleber, R. Veit, N. Birbaumer, J. Gruzelier, M. Lotze, 2010)

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Bienfaits du chant choral

Niveau somatique

Lutte contre le stress

- Travail corporel doux et dans la détente (diaphragme, visage…) (en plus d'un lifting naturel !) : tension musculaire
- Etat modifié de conscience
- Bénéfices cardiaques, circulation sanguine, oxygénation…
- Apnées du sommeil
- (https://www.bmj.com/content/332/7536/266 ; https://www.singingforsnorers.com/faq.htm#faq10)

Travail musculo-squelettique

(mobilité corporelle et tissulaire) : Posture : prévention problème dorsaux, mobilité…
Mouvements fins (B. Kleber, R. Veit, N. Birbaumer, J. Gruzelier, M. Lotze, 2010)

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Bienfaits du chant choral
Niveau somatique

Travail musculo-squelettique

(mobilité corporelle et tissulaire) : Posture : prévention problème dorsaux, mobilité…
Mouvements fins (B. Kleber, R. Veit, N. Birbaumer, J. Gruzelier, M. Lotze, 2010)

Lutte contre le stress

- Travail corporel doux et dans la détente (diaphragme, visage…)
- (en plus d'un lifting naturel !) : tension musculaire
- Etat modifié de conscience
- Bénéfices cardiaques, circulation sanguine, oxygénation…
- Apnées du sommeil (https://www.bmj.com/content/332/7536/266 ; https://www.singingforsnorers.com/faq.htm#faq10)

Renforce les défenses Immunitaires

(Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V., Grebe, D., 2004) :

- Augmentation immunoglobulines A
- Tolérance à la douleur :
  - Douleurs chroniques (Kenny, D.T., Faunce, G., 2004) : sécrétion morphine endogène
  - Douleurs spécifiques : accouchement (https://www.chantprenatal.com/annuaire/)

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Bienfaits du chant choral

Niveau somatique

Travail musculo-squelettique

(mobilité corporelle et tissulaire) : Posture : prévention problème dorsaux, mobilité…
Mouvements fins (B. Kleber, R. Veit, N. Birbaumer, J. Gruzelier, M. Lotze, 2010)

Lutte contre le stress

- Travail corporel doux et dans la détente (diaphragme, visage…)
- (en plus d'un lifting naturel !) : tension musculaire
- Etat modifié de conscience
- Bénéfices cardiaques, circulation sanguine, oxygénation…
- Apnées du sommeil (https://www.bmj.com/content/332/7536/266 ; https://www.singingforsnorers.com/faq.htm#faq10)

Renforce les défenses Immunitaires

(Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V., Grebe, D., 2004) :

- Augmentation immunoglobulines A
- Tolérance à la douleur :
  - Douleurs chroniques (Kenny, D.T., Faunce, G., 2004) : sécrétion morphine endogène
  - Douleurs spécifiques : accouchement (https://www.chantprenatal.com/annuaire/)

Impact cérébral

Stimulation cérébrale globale (Wilson S., Ecole des Sciences Psychologiques de l'Université de Melbourne) :

- **Imagination** : En chantant, en s'imaginant chanter ou en voyant chanter (neurones miroirs) régions motrices : responsables de l'audition ou de l'écoute, en charge de la planification et de l'organisation
- **Cerveau Gauche** (logique, raisonnement)/ **Droit** (intuition, émotions, créativité)
- **Lobe temporal et frontal** : capacité à agir sur le monde

Sécrétion endocrinienne :

- Dopamine : circuit du plaisir et de la récompense positive (Zatorre, R.J., Salimpoor, V.N. 2013)
- Sérotonine : antidépresseur

Stimulation mémorielle :

- Mémoire à court terme et moyen terme ;
- Mémoire à long terme : effet Madeleine de Proust : activation émotionnelle liée aux souvenirs

Stimulation auditive :

- Activation et développement de l'audition
- Diminution du bégaiement
- Compétences linguistiques (Jentschke, S., Koelsh, S. 2009)

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Bienfaits du chant choral
Niveau somatique

Travail musculo-squelettique
(mobilité corporelle et tissulaire) : Posture : prévention problème dorsaux, mobilité…
Mouvements fins (B. Kleber, R. Veit, N. Birbaumer, J. Gruzelier, M. Lotze, 2010)

Lutte contre le stress
- Travail corporel doux et dans la détente (diaphragme, visage…)
- (en plus d'un lifting naturel !) : tension musculaire
- Etat modifié de conscience
- Bénéfices cardiaques, circulation sanguine, oxygénation…
- Apnées du sommeil (https://www.bmj.com/content/332/7536/266 ; https://www.singingforsnorers.com/faq.htm#faq10)

Renforce les défenses Immunitaires
(Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V., Grebe, D., 2004) :
- Augmentation immunoglobulines A
- Tolérance à la douleur :
  - Douleurs chroniques (Kenny, D.T., Faunce, G., 2004) : sécrétion morphine endogène
  - Douleurs spécifiques : accouchement (https://www.chantprenatal.com/annuaire/)

Impact cérébral

Stimulation cérébrale globale (Wilson S., Ecole des Sciences Psychologiques de l'Université de Melbourne) :
- En chantant, en s'imaginant chanter ou en voyant chanter (neurones miroirs) régions motrices : responsables de l'audition ou de l'écoute, en charge de la planification et de l'organisation
- Cerveau Gauche (logique, raisonnement)/
  Droit (intuition, émotions, créativité)
- Lobe temporal et frontal (capacité à agir sur le monde)

Sécrétion endocrinienne :
- **Dopamine** : circuit du plaisir et de la récompense positive (Zatorre, R.J., Salimpoor, V.N. 2013)
- **Sérotonine** : antidépresseur

Stimulation mémorielle :
- Mémoire à court terme et moyen terme ;
- Mémoire à long terme : effet Madeleine de Proust : activation émotionnelle liée aux souvenirs

Stimulation auditive :
- Activation et développement de l'audition
- Diminution du bégaiement
- Compétences linguistiques (Jentschke, S., Koelsh, S. 2009)

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Bienfaits du chant choral
Niveau somatique

Travail musculo-squelettique
(mobilité corporelle et tissulaire) : Posture : prévention problème dorsaux, mobilité…
Mouvements fins (B. Kleber, R. Veit, N. Birbaumer, J. Gruzelier, M. Lotze, 2010)

Lutte contre le stress
- Travail corporel doux et dans la détente (diaphragme, visage…)
- (en plus d'un lifting naturel !) : tension musculaire
- Etat modifié de conscience
- Bénéfices cardiaques, circulation sanguine, oxygénation…
- Apnées du sommeil (https://www.bmj.com/content/332/7536/266 ; https://www.singingforsnorers.com/faq.htm#faq10)

Renforce les défenses Immunitaires
(Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V., Grebe, D., 2004) :
- Augmentation immunoglobulines A
- Tolérance à la douleur :
  - Douleurs chroniques (Kenny, D.T., Faunce, G., 2004) : sécrétion morphine endogène
  - Douleurs spécifiques : accouchement (https://www.chantprenatal.com/annuaire/)

Impact cérébral

Stimulation cérébrale globale (Wilson S., Ecole des Sciences Psychologiques de l'Université de Melbourne) :
- En chantant, en s'imaginant chanter ou en voyant chanter (neurones miroirs) régions motrices : responsables de l'audition ou de l'écoute, en charge de la planification et de l'organisation
- Cerveau Gauche (logique, raisonnement)/
  Droit (intuition, émotions, créativité)
- Lobe temporal et frontal (capacité à agir sur le monde)

Sécrétion endocrinienne :
- Dopamine : circuit du plaisir et de la récompense positive (Zatorre, R.J., Salimpoor, V.N. 2013)
- Sérotonine : antidépresseur

Stimulation mémorielle :
- Mémoire à court terme et moyen terme ;
- Mémoire à long terme : effet Madeleine de Proust : activation émotionnelle liée aux souvenirs

Stimulation auditive :
- Activation et développement de l'audition
- Diminution du bégaiement
- Compétences linguistiques (Jentschke, S., Koelsh, S. 2009)

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Bienfaits du chant choral
Niveau somatique

Travail musculo-squelettique
(mobilité corporelle et tissulaire) : Posture : prévention problème dorsaux, mobilité…
Mouvements fins (B. Kleber, R. Veit, N. Birbaumer, J. Gruzelier, M. Lotze, 2010)

Lutte contre le stress
- Travail corporel doux et dans la détente (diaphragme, visage…)
- (en plus d'un lifting naturel !) : tension musculaire
- Etat modifié de conscience
- Bénéfices cardiaques, circulation sanguine, oxygénation…
- Apnées du sommeil (https://www.bmj.com/content/332/7536/266 ; https://www.singingforsnorers.com/faq.htm#faq10)

Renforce les défenses Immunitaires
(Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V., Grebe, D., 2004) :
- Augmentation immunoglobulines A
- Tolérance à la douleur :
  - Douleurs chroniques (Kenny, D.T., Faunce, G., 2004) : sécrétion morphine endogène
  - Douleurs spécifiques : accouchement (https://www.chantprenatal.com/annuaire/)

Impact cérébral

Stimulation cérébrale globale (Wilson S., Ecole des Sciences Psychologiques de l'Université de Melbourne) :
- En chantant, en s'imaginant chanter ou en voyant chanter (neurones miroirs) régions motrices : responsables de l'audition ou de l'écoute, en charge de la planification et de l'organisation
- Cerveau Gauche (logique, raisonnement)/
  Droit (intuition, émotions, créativité)
- Lobe temporal et frontal (capacité à agir sur le monde)

Sécrétion endocrinienne :
- Dopamine : circuit du plaisir et de la récompense positive (Zatorre, R.J., Salimpoor, V.N. 2013)
- Sérotonine : antidépresseur

Stimulation mémorielle :
- Mémoire à court terme et moyen terme ;
- Mémoire à long terme : effet Madeleine de Proust : activation émotionnelle liée aux souvenirs

Stimulation auditive :
- Activation et développement de l'audition
- Diminution du bégaiement
- Compétences linguistiques (Jentschke, S., Koelsh, S. 2009)

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Bienfaits du chant choral
Niveau psychologique

Renforcement de la sociabilité

- Outil de relation (Ferveur, C. 2011, 2016, 2019)
- Bénéfice de la dynamique de groupe (soutien social)
- Lutte contre l'isolement notamment des personnes âgées
- Renforcement du sentiment d'empathie

Renseignements : contact@cferveur.fr

Bienfaits du chant choral
Niveau psychologique

Renforcement de la sociabilité

- Outil de relation (Ferveur, C. 2011, 2016, 2019)
- Bénéfice de la dynamique de groupe (soutien social)
- Lutte contre l'isolement notamment des personnes âgées
- Renforcement du sentiment d'empathie

Développement de la confiance en soi

- Travail sur les émotions et l'expressivité
- Sentiment d'appartenance, de centrage de soi, de « subjectivation » (Shakespeare, T., Alice Whieldon, A. 2017)
- Dépasser les épreuves de vie (Ferveur, C. 2019)

Renseignements : contact@cferveur.fr

Bienfaits du chant choral
Niveau psychologique

Renforcement de la sociabilité
- Outil de relation (Ferveur, C. 2011, 2016, 2019)
- Bénéfice de la dynamique de groupe (soutien social)
- Lutte contre l'isolement notamment des personnes âgées
- Renforcement du sentiment d'empathie

Développement de la confiance en soi
- Travail sur les émotions et l'expressivité
- Sentiment d'appartenance, de centrage de soi, de « subjectivation » (Shakespeare, T., Alice Whieldon, A. 2017)
- Dépasser les épreuves de vie (Ferveur, C. 2019)

Lutte contre les troubles anxio-dépressifs
- Baisse de la cortisol (hormone du stress) (Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Bärbel Hess, B., Kreutz, G., Stewart, D. 2010)
- Etat modifié de conscience
- Concentration (troubles de l'attention) et motivation

Renseignements : contact@cferveur.fr

Préconisations :

Autour du thème « bien-être et santé mentale des chanteurs » :

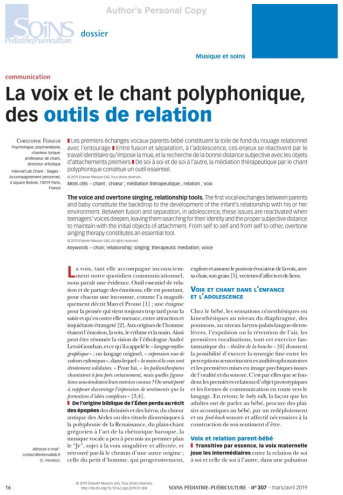
- **Lancer une enquête** :
  - Pratique vocale collective et santé psychologique (chant amateur/professionnel séparés, voire avec comparaison)
  - Impact à différents âges
- Créer des **formations spécifiques pour chefs de chœur** sur les thèmes :
  - Sensibilisation au bien-être et à la santé mentale des chanteurs : attention précoce et bonnes pratiques
  - Psychologie de la dynamique des groupes
  - L'inclusion du handicap psychique dans un chœur

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Bibliographie de C. Ferveur sur ce thème

Article à télécharger


Author's Personal Copy

SOINS Pédiatrie/Puériculture dossier

Musique et soins

communication

La voix et le chant polyphonique, des outils de relation

Christophe Ferveur
Psychologue, psychanalyste, docteur en musique, professeur de chant, directeur artistique
Interval Lab Chant - Stages - Accompagnement personnel, 6 square Molitor, 75016 Paris, France

Les premiers échanges vocaux *parents-bébé* constituent la toile de fond du nouage relationnel avec l'entourage. Entre fusion et séparation, à l'adolescence, ces enjeux se réactivent par le travail identitaire qu'impose la mue, et la recherche de la bonne distance subjective avec les objets d'attachements premiers. De soi à soi et de soi à l'autre, la médiation thérapeutique par le chant polyphonique constitue un outil essentiel.

© 2019 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Mots clés : chant, chœur ; médiation thérapeutique ; relation ; voix

The voice and overtone singing, relationship tools. The first vocal exchanges between parents and baby constitute the backdrop to the development of the infant's relationship with his or her environment. Between fusion and separation, in adolescence, these issues are reactivated when teenagers' voices deepen, leaving them searching for their identity and the proper subjective distance to maintain with the initial objects of attachment. From self to self and from self to other, overtone singing therapy constitutes an essential tool.

© 2019 Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

Keywords : choir; relationship; singing; therapeutic mediation; voice

La voix, tant elle accompagne inconsciemment notre quotidien communicationnel, nous paraît une évidence. Outil essentiel de relation et de partage des émotions, elle est pourtant, pour chacun une inconnue, comme l'a magnifiquement décrit Marcel Proust [1] : une énigme pour la pensée qui tient toujours trop tard pour la saisir et qu'en outre elle menace, entre attraction et inquiétante étrangeté [2]. Aux origines de l'homme étaient l'émotion, la voix, le rythme et la mais. Aimé peut être résumée la vision de l'éthologue André Leroi-Gourhan, et ce qu'il appelle le « *langage graphique* » (un langage original), « *expression non de valeurs rythmiques* », dans lequel « *la main et la voix sont étroitement solidaires* ». Pour lui, « *les palais rupestres cheminent à pas pris certainement, mais paulin figures* [sic] *sous les doigts* [sic] *non moins sûrs que la voix* [sic] *l'On aurait peut-être à supposer davantage l'expression de sentiments que la formation d'idées complexes* » [3,4].

De l'origine biblique de l'Éden perdu au récit des épopées des chansons et des hymnes, du chœur antique des Atides ou des rituels dionysiaques à la polyphonie de la Renaissance, du plain-chant grégorien à l'art de la rhétorique baroque, la musique vocale a peu à peu mis au premier plan le "je", sujet à la voix singulière et affective, et retrouvé par là le chemin d'une autre origine : celle du petit d'homme, qui progressivement, explore et assume le pouvoir évocateur de la voix, avec sa chair, son grain [5], ses cœurs d'affects et de liens.

Voix et chant dans l'enfance et l'adolescence

Chez le bébé, les sensations cénesthésiques ou kinesthésiques au niveau du diaphragme, des poumons, au niveau larynx-palais-langue-dentes-lèvres, l'expulsion ou la rétention de l'air, les premières vocalisations, tout cet exercice fantasmatique du « théâtre de la bouche » [6] donnent la possibilité d'ouvrer la synergie fine entre les perceptions sensorimotrices auditivo-phonatoires et les premières traces en image pré-langues-tours de l'oralité et du sonore. C'est par elles que se forment les premières ex-flation et clôtur gestes-paysages et les formes de communication en route vers le langage. En retour, le *baby talk*, la façon que les adultes ont de parler au bébé, procure des plaisirs accentigues au bébé, par un redéplacement et un *feel-bad* sonore et affectif nécessaires à la construction de son scénisnest d'être.

Voix et relation parent-bébé

Transitiver par essence, la voix maternelle joue les intermédiaires entre la relation de soi à soi et celle de soi à l'autre, dans une pulsation

Adresse e-mail : contact@interval.lab (C. Ferveur)

© 2019 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.
http://dx.doi.org/10.1016/j.soin.2019.01.004

- Ferveur C. (2019), Le tombeau des regrets : histoires de mues. Dans Danon-Boileau L. Léandri M.L., *Pertes et ruptures*, Monographies et débats en psychanalyse (p.). Paris, PUF.
- Ferveur, C. (2018). La parole en mouvement : du geste vocal à l'agir de parole. Dans Bouhsira J, Léandri ML, Costantino C. (dir.), *Penser l'agir*, Monographies et débats en psychanalyse (p. 159-177). Paris, PUF.
- Ferveur C. (2016). Accord et dissonances. Chant choral et médiation thérapeutique. Dans *Les médiations thérapeutiques en pratique institutionnelle*, Revue Cliniques, 2016/1, n° 11 (p. 46-58). Toulouse, Erès.
- Ferveur C. (2016). Les voi(e)x de la séduction. Dans Benoit J.P., Périer A. (dir.), *De la séduction*. Enfance & Psy, n° 68 (p. 103-116). Toulouse, Erès.
- Ferveur C. (2015). Des chansons de l'enfance à l'écoute analytique, in Coblence F., Servant B. (sous la dir.), *Consolation ?* Revue Française de Psychanalyse, 2015/2, Vol. 79 (p. 502-510). Paris, PUF.
- Ferveur, C. (2015). Vous avez dit chanteur ? – De vive voix. Dans Bentata H., Ferron C., Laznik M.C. (dir.), *Écoute, ô bébé, la voix de ta mère*, coll. Poche Psychanalyse (p. 69-89). Toulouse, Erès.
- Ferveur, C. (2011). Travail de la voix et chant choral dans un atelier thérapeutique pour adolescents. Dans Attigui P. (dir.), *L'art et le soin* (p. 135-141). Bruxelles, De Boeck.
- Ferveur C. (2009). Une voix qui touche, penser l'analogique dans le champ de la métapsychologie : éléments de réflexions autour du modèle de la phonation. Dans Attigui, P. (dir.), *Eléments d'une épistémologie pour la psychanalyse*, Les Cahiers de l'ED 139 (p. 153-186). Nanterre, PUN.
- Ferveur C., Attigui P. (2007). Origines de la voix, voix des origines, éléments de réflexion pour une métapsychologie de la phonation. Dans Flavigny C., Linhares A. (dir.), *La voix ses enchantements, ses brisures*. Champ Psychosomatique, 2007/4, n° 48 (p. 23-51). Paris, L'esprit du temps.
- Leroux F., Ferveur C., Flavigny C. (2007). La musique de la langue. Dans Flavigny C., Linhares A. (dir.), *La voix ses enchantements, ses brisures*. Champ Psychosomatique, 2007/4, n° 48 (p. 53-61). Paris, L'esprit du temps.
- Risset J.C., Ferveur C., Flavigny C. (2007). Composer pour la voix. Dans Flavigny C., Linhares A. (dir.), *La voix ses enchantements, ses brisures*. Champ Psychosomatique, 2007/4, n° 48 (p. 63-72). Paris, L'esprit du temps.

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Bibliographie générale

Aldwin, C. (1991). Does age affect the stress and coping process ! Implication of age differences in perceived control. Journal of Gerontology, 46, 174-180.
Brandstädter, J. Rennes, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustement : explication and age-related analysis of assimilative and accomodative strategies of coping. Psychology and aging, 5, 58-67.
Bruchon-Schweitzer, M. (2002). Psychologie de la santé : modèles, concepts et méthodes. Paris : Dunod.
Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies : a theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 2, 267-283.
Castarède M.F., Konopczynski et all. (2005), *Au commencement était la voix*, Ramonville Saint-Agne, Éres
Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Bärbel Hess, B. (Canterbury Christ Church University), Kreutz, G. (Carl von Ossietzky University), Stewart, D. (Griffith University)(2010). Choral singing and psychological wellbeing : Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. https://www.whitstablechoral.org.uk/wp-content/uploads/2009/10/clift-et-al-2010-choral-singing-and-psychological-wellbeing.pdf
CNAM/DSES/DEPP Fiche pathologie (mise à jour 09/07/2019)
CNAM (2017). La cartographie des pathologies et des dépenses. Retrieved from https://www.ameli.fr/l-assurance-maladie/statistiques-et-publications/etudes-en-sante-publique/cartographie-des-pathologies-et-des-depenses/presentation-et-principaux-resultats.php
Conway, V. et Terry, D. (1992). Appraised controlability as a moderator of the effectiveness of different coping strategies. Australian Journal of Psychology, 44, 1-7.
Flemming, R. Music and the mind. https://stanmed.stanford.edu/listening/soprano-renee-fleming-explores-the-healing-power-of-music.html
Forsythe, C., Compas, B. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events of coping : Testing the goodness of fit hypothesis. Cognitive Therapy and Resarch, 11, 473-485.
Gasquet, I., Nègre-Pagès, L., Fourrier, A. et al. (2005). Usage des psychotropes et troubles psychiatriques en France. L'encéphale, 2005 ; 31 : 195-206.

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Bibliographie générale

Hartmann, A. (2008). Les orientations nouvelles dans le champ du coping. Pratiques psychologiques, 14, 285-299.

Jentschke, J., , Koelsch, S. (2009). Musical training modulates the development of syntax processing in children. Neuroimage. 2009 Aug 15;47(2):735-44. doi: 10.1016/j.neuroimage.2009.04.090. Epub 2009 May 7. PMID: 19427908. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19427908/

Kenny, D.T., Faunce, G. (2004). The impact of group singing on mood, coping, and perceived pain in chronic pain patients attending a multidisciplinary pain clinic. J Music Ther. 2004 Fall;41(3):241-58. doi: 10.1093/jmt/41.3.241. PMID: 15327342. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15327342

Kleber, B., Veit, R., Birbaumer, N., Gruzelier, J., Lotze, M. (2010). The Brain of Opera Singers: Experience-Dependent Changes in Functional Activation. Cerebral Cortex, Volume 20, Issue 5, May 2010, p. 1144–1152. https://academic.oup.com/cercor/article/20/5/1144/334526

Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V., Grebe, D. (2004). Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state. J Behav Med. 2004 Dec;27(6):623-35. doi: 10.1007/s10865-004-0006-9. PMID:15669447. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15669447

Puhan, P.A., Suarez, A., Lo Cascio, C., Zahn, A., Heitz, M., Braendli, O. (2005). Didgeridoo playing as alternative treatment for obstructive sleep apnoea syndrome: randomised controlled trial. https://www.bmj.com/content/332/7536/266

Shakespeare, T., Alice Whieldon, A. (2017). Sing your heart out : community singing as part of mental health recovery. Medical Humanities 2018 ; 44 : 153-157. http://dx.doi.org/10.1136/medhum-2017-011195

Shaughnessy, T. M., Ph, D., Jr, F. R. P., Ll, M., Hollenshead, J. H., Ph, D., . . . Ph, D. (2017). Contemporary Data and Trends in the Economic Costs of Mental Disabilities.177, 162-177. doi:10.1002/bsl.2280

Vitaliano, P.P., De Wolfe, D., Maiuro, R., Russo, J., Katon, W. (1990). Appraised changeability of a stressor as a modifier of the relationship between coping and depression : A test of the hypothesis of fit. Journal of Personality and Social Psychology, 59, 582-592.

Wilson S. (Ecole des Sciences Psychologiques de l'Université de Melbourne). https://www.youtube.com/watch?v=lSvY_oIIwMM

Zatorre, R.J., Salimpoor, V.N. (2013). From perception to pleasure: music and its neural substrates. Proc Natl Acad Sci U S A. 2013 Jun 18;110 Suppl 2(Suppl 2):10430-7. doi: 10.1073/pnas.1301228110. Epub 2013 Jun 10. PMID: 23754373; PMCID: PMC3690607. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23754373

Renseignements : contact@cferveur.fr

À Cœur Joie

Christophe FERVEUR

Contact : contact@cferveur.fr

Renseignements : contact@cferveur.fr

Psychologue clinicien

- ✓ Psychologue clinicien (Fondation Santé des Etudiants de France)
- ✓ Psychanalyste (membre Société Psychanalytique de Paris)
- ✓ Président du Réseau de Soins Psychiatriques et Psychologiques pour les Etudiants (RESPPET)
- ✓ Enseignant :
  - ✓ Université Paris – Nanterre
  - ✓ Université Paris 5 René Descartes
- ✓ Formateur de formateurs :
  - ✓ Ecole des Psychologues Praticiens Paris
  - ✓ Association Psychothérapie et Psychanalyse
- ✓ Consultant en Prévention des Risques Psycho-Sociaux
- ✓ Articles scientifiques sur le thème « voix et psychologie »

Chanteur lyrique

- ✓ Chanteur lyrique professionnel
  - ✓ Ensembles divers : Les Arts Florissants, Les Musiciens du Louvre, Akademia, A Sei Voci, Soli Tutti, etc…
  - ✓ Opéra de Paris, La Comédie Française, Royal Albert Hall, Sakura Hall Tokyo, Brooklyn Academy of Music, etc…
- ✓ Professeur de chant (membre de l'Association Française des Professeurs de Chant)
- ✓ Formateur de formateurs : Le LAB Bourgogne, DAC Sarthe-Orne, Missions Voix, Centres d'Arts Polyphoniques, Ariam…
- ✓ Directeur artistique ***Interval'*** et groupe vocal Interval'6

Quintette vocal Interval'5, Quatuor Eclats, & C. Grapperon