Quand le chant nous rend à nous-mêmes

Ce que la recherche dit de ce que nous cherchons vraiment quand nous chantons

Les gens viennent chez moi pour se retrouver.

C'est la phrase qui revient le plus souvent, et c'est vrai les chanteurs ne viennent pas seulement pour améliorer leur technique vocale mais surtout pour se reconnecter à eux-mêmes.

Une équipe australienne a mené un travail universitaire sur ce qu'elle appelle le *self chantant* : la manière dont la voix que l'on chante est liée à ce que l'on est. Les personnes interrogées — chanteurs amateurs, chanteurs professionnels et professeurs de chant — décrivent toutes la même chose, à leur manière. Chanter n'est pas seulement produire un son. Chanter est un acte de partage de soi.

Et ce n'est pas une tendance récente. Des travaux plus récents encore, publiés dans une revue de psychologie de la musique, vont dans le même sens : pour beaucoup de musiciens, chanter, c'est partager délibérément quelque chose de son identité. Un choix, pas un accident.

Ce que le chant fait remonter

D'autres recherches, menées celles-là par des méthodes mixtes — des questionnaires et des entretiens approfondis — ont documenté ce que le chant produit chez la personne qui chante. Trois choses, systématiquement.

Il facilite la réflexion sur soi. Ce n'est pas un effet secondaire, c'est une constante. On s'entend, et en s'entendant on s'apprécie (ou pas) d'une autre manière.

Il ouvre l'expression émotionnelle. Ce qui était contenu trouve une sortie. Pas besoin de mots, la voix s'en charge.

Il donne une compréhension plus profonde de sa propre identité. C'est le point le plus important, et le plus discret. On croit venir chanter. On repart en sachant mieux qui on est.

Ton rêve n'est pas ce que tu crois

Voilà le résultat qui m'a le plus éclairée, et je le partage parce qu'il libère.

Le rêve qui nous fait venir — et qui me fait venir moi aussi — n'est pas seulement la performance.

C'est le retour à soi.

Une vaste littérature en psychologie distingue deux familles de rêves:

- Les rêves « intrinsèques » : le lien, la croissance personnelle, la communauté — ceux qui nourrissent directement ce dont nous avons besoin.

- Et les rêves « extrinsèques » : la richesse, la gloire, l'image — ceux qui ne nous nourrissent qu'indirectement, quand ils nous nourrissent.

Le résultat est sans ambiguïté : **atteindre un rêve intrinsèque prédit le bien-être. Atteindre un rêve extrinsèque ne le prédit pas.**

Ce que je veux dire par là, c'est que nous ne manquons pas d'ambition. Nous avons simplement confondu **l'ambition avec sa version visible.** Le vrai désir, celui qui nous tient éveillés la nuit, n'est pas de briller. OU si c'est de briller c'est de le faire conformément à soi.

Le moment que le chanteur recherche vraiment c'est peut-être le cœur de tout ce que je fais.

Il y a un instant précis, que tout chanteur connaît, où l'on cesse de s'écouter chanter. On ne se juge plus. On ne se compare plus. Le temps se dissout un peu. On n'est plus devant sa voix, on est ***dans* sa voix.**

Les psychologues appellent cet état le flow. On l'a mesuré : il survient plus souvent dans l'activité musicale que dans les autres activités de la vie ordinaire.

Et il est exactement le contraire du trac. Le trac, c'est la surveillance de soi poussée à l'extrême : on se regarde, on se jauge, on se reprend. Le flow, c'est cette surveillance qui se relâche. Ce n'est pas un talent que l'on a ou que l'on n'a pas. C'est un état que l'on peut atteindre — et donc apprendre à atteindre.

Ce moment-là, ce n'est pas du confort. C'est là que la voix se libère vraiment.

Et l'identité, elle se construit

Voici ce que je voudrais que l'on retienne.

L'identité vocale n'est pas un donné. On ne « naît pas avec » une voix qui dit qui on est. Elle se construit — par le travail, par l'écoute, par le retour bienveillant mais honnête de quelqu'un qui vous dit la vérité sur ce qu'il entend.

C'est pourquoi la technique seule ne suffit jamais. On peut chanter de mieux en mieux sans jamais se sentir soi. Et c'est pourquoi, à l'inverse, un travail qui relie la voix à ce que l'on est transforme bien plus que la voix.

Un dernier détail, qui me touche, et que la recherche a identifié : pour beaucoup de personnes, ce n'est pas la beauté du son qui transforme. C'est le simple fait de découvrir qu'elles sont capables de produire un son.

S’entendre produire quelque chose. C’est tout. C’est déjà le début du chemin. Parois on se surprend et on se dit ouah !! c’est moi ça ?

Alors si vous venez chanter chez moi, vous ne venez pas apprendre à chanter juste.

Vous venez pour vous retrouver.

Monique Miserez — coaching vocal facilité par les chevaux