

Celui qui chante s'éloigne de la tourmente

Voici une traduction faite à la va-vite d'un proverbe portugais qui a bercé toute mon enfance « quem canta seu mal espanta ». Ancien proverbe pour moi, mais qui au fil du temps s'est vu transformé en méthode thérapeutique afin de soulager des personnes atteintes de maladies dégénératives grâce à une chorale nouvellement créée et installée sur Aigle, « Bol d'air ». Une deuxième antenne verra le jour au printemps 2024 à Vevey.

Que ce soit pousser la chansonnette, s'égosiller à tue-tête ou de façon plus mélodieuse, chanter en chorale organisée, aujourd'hui de nombreuses études scientifiques fredonnent avec conviction que le chant, même en parfait amateur, même sous la douche du matin, apporte avec lui des bienfaits indéniables.

Chanter fut donc le point de départ de la chorale « Bol d'air » fondée et encadrée par Florence Müller (cheffe de cœur), Selma Karadza (logopédiste auprès des adultes cérébro-lésés), toutes deux praticiennes en coordination respiratoire, et Martine Granjean (pianiste). Ensemble, elles portent ce projet deux lundis par mois de 16h à 17h30 dans le quartier des Glariers à Aigle.

Les bienfaits du chant

Parmi les nombreux avantages que la chorale peut apporter, nous pouvons souligner l'amélioration du fonctionnement émotionnel, cognitif et physique. Mais aussi des gains importants dans le développement personnel et la confiance en soi qui vont de pair avec l'impact positif sur

nos humeurs et nos émotions. Chanter permet l'évacuation du stress tant mental que physique et aide à mieux oxygéner toutes nos organes. « En partant de la coordination respiratoire MDH à laquelle nous sommes toutes les deux formées, nous avons souhaité unir nos compétences professionnelles complémentaires en invitant initialement des personnes atteintes de la maladie de Parkinson (qui fait partie des maladies neurodégénératives les plus fréquentes avec plus de 15'000 personnes touchées en Suisse) à chanter pour le plaisir en promouvant notamment leur capacités respiratoires et vocales, fragilisées par cette maladie », explique Selma Karadza avant d'ajouter : « Des études spécifiquement menées sur des parkinsoniens ont montré que le chant en groupe avait des effets bénéfiques sur la qualité de la voix, le contrôle respiratoire et la qualité de vie de ces personnes. Sans oublier l'effet positif qu'un tel moment de partage peut avoir sur les proches aidants ».

« Chanter est bon pour la santé et ces bienfaits s'accroissent en

participant à une chorale », nous répète Florence Müller... « En unissant nos voix nous ne formons plus qu'un seul son. Nos respirations s'harmonisent, nos cerveaux se synchronisent. Dans l'intention de la musique nous accordons nos émotions et nous vibrons ensemble dans la joie du son. Une bien douce manière de lutter contre l'isolement. »

Un projet ouvert à tous

« De fil en aiguille, nous nous sommes rendu compte à quel point notre projet pouvait toucher un public bien plus large, puisqu'il n'y a AUCUN prérequis à avoir ni aucun talent particulier », précise Selma Karadza.

Toutes les personnes touchées par des problèmes de parole/voix, de langage, de communication et/ou de respiration suite à des problèmes de santé sont les bienvenues. Mais aussi tous ceux qui aiment juste chanter pour le plaisir et pourquoi pas, ceux qui par le passé, ont participé à des chœurs et qui aimeraient faire découvrir cette ancienne passion à leurs proches. Une dizaine de chanteurs (amateurs) ont d'ores et déjà poussé la porte de la chorale.



De d. à g. Florence Müller (cheffe de chœur), Selma Karadza (logopédiste auprès des adultes cérébro-lésés), toutes deux praticiennes en coordination respiratoire, et Martine Granjean (pianiste)

Ils viennent de tout le Chablais et souhaitent volontiers que d'autres vocations naissantes viennent les rejoindre.

En résumé, L'association « Bol d'air » s'adresse à des personnes qui veulent partager une activité plaisante en bonne compagnie, que ce soit seul ou en duo. L'objectif final est d'en oublier la partie thérapeutique pour n'en garder que

le plaisir de chanter. Le répertoire des chansons est accessible à tous et adaptable selon les envies des participants.

Pour que, ce « Bol d'air » soit complet, il est important de mentionner qu'après l'effort vient à coup sûr le réconfort... et que toutes les séances se terminent par un moment plus ou moins prolongé (selon les envies de chacun) de

communion autour d'un agréable goûter-apéritif, histoire de souder un peu plus les diverses affinités.

Texte : J. Gordo
Photo(s) : Z. Gallarotti

Informations
079 487 22 63