

## Chanter, c'est dissiper les douleurs de la vie

Jo Lesco est cheffe de chœur, chanteuse et pédagogue. Elle est également professeur de technique vocale et de chants polyphoniques. Elle travaille au Théâtre Royal de la Monnaie (Bruxelles, Belgique) depuis 2000 et y dirige actuellement la chorale *Bô Soley*. MIRJAM ZOMERSZTAJN est responsable du programme social *Un pont entre deux mondes* du Théâtre Royal de la Monnaie depuis 2009. Elle intervient également comme conseillère morale bénévole pour l'Assistance morale aux Détenus (FAMD) dans les trois prisons bruxelloises.

À Bruxelles, le programme *Un pont entre deux mondes* rassemble des choristes de tous horizons. Exercé dans de bonnes conditions, évoquées ici par les auteures, le chant agit comme un puissant levier qui fait émerger d'un quotidien difficile, reprendre confiance en soi, rétablir des relations sociales.

Le Théâtre Royal de la Monnaie, maison d'opéra de Bruxelles, développe depuis 1999 un programme social intitulé *Un pont entre deux mondes*. Grâce à des subsides publics et privés, le programme s'adresse gratuitement à tous ceux que la vie a fragilisés socialement, économiquement ou médicalement. L'objectif est de (re)créer des liens sociaux et de donner accès à chacun à la culture, à la musique, au chant et à l'opéra. Des activités adaptées aux contextes socioculturels sont proposées tout au long de la saison. Chaque semaine, dix-huit ateliers de chant choral sont organisés à la Monnaie, au sein de maisons de repos des CPAS<sup>1</sup>, de centres de jour pour personnes âgées et dans des établissements pénitentiaires. Quelque 5 000 billets gratuits sont distribués annuellement à des groupes précarisés du secteur social. Des concerts de musique de chambre et des récitals avec les solistes de l'Orchestre et les Chœurs de la Monnaie sont donnés au sein des maisons de repos et des maisons de quartier des CPAS et des prisons.

### La voix, cet instrument de musique à la portée de tous

La voix est un instrument de musique à la portée de tous, quels que soient l'âge, l'origine ou le niveau d'étude. Reflet des émotions, elle permet d'apaiser le corps et l'esprit en apportant bonheur et joie de vivre. En concertation avec les partenaires du secteur social, le programme *Un pont entre deux mondes* a souhaité ouvrir

1. Les Centres publics d'action sociale (CPAS) sont des organismes publics présents dans chaque ville ou commune belge qui ont pour mission de permettre à chacun d'être en mesure de mener une existence conforme à la dignité humaine. Les CPAS assurent la prestation d'un certain nombre de services sociaux, dont l'assistance sociale et la mise à disposition de maisons de repos et de soins pour les personnes âgées.

des ateliers de chant hebdomadaires de chanson française, gospel, chants du monde. Dirigés par seize intervenants artistiques, à la fois animateurs, chanteurs, musiciens et pédagogues, dotés d'une grande sensibilité sociale, les ateliers ont pour ambition de rendre la pratique du chant choral accessible, sans audition préalable ou connaissance du solfège. L'objectif commun est de partager le plaisir de chanter ensemble et de s'approprier un mode d'expression créateur de liens et gratifiant psychologiquement. À travers le contact avec un chef de chœur, les participants travaillent avec un artiste qui s'intéresse plus à leurs capacités et à leur talent qu'à leurs déficiences.

« *Chanter, c'est dissiper les douleurs de la vie* ». Cette maxime est de Barbara Hendricks, la célèbre soprano afro-américaine, issue d'une famille pauvre de l'Arkansas, qui a grandi dans une époque de ségrégation et d'injustices pour la communauté noire. Tous les chefs de chœur du programme peuvent en témoigner, le chant choral permet d'émerger autrement d'un quotidien difficile. Les participants arrivent souvent épuisés et fatigués et repartent après deux heures de répétition, souriants et exaltés. Pendant qu'on chante, on oublie les tracas de la vie et on se consacre pleinement à cette activité qui sollicite le corps et l'esprit. Un chef de chœur d'une chorale gospel témoigne : « *Après quelques mois, une dame est arrivée à la fin d'un cours et m'a dit que s'il n'y avait pas eu la chorale dans sa vie, elle se serait déjà suicidée* ».

Ces ateliers sont également une manière pour les participants de faire le lien avec la Maison d'opéra en assistant également gratuitement aux représentations d'opéra, concerts, récitals ou spectacles de danse.

## La chorale *Bô Soley*, mille soleils splendides

Depuis 2005, la cheffe de chœur Jo Lesco dirige au sein du programme social de la Monnaie l'atelier de chant polyphonique *Bô Soley* qui explore un répertoire de chants du monde. Ces chants viennent des quatre coins de la planète : d'Argentine au Maroc, de l'Île de la Réunion au Brésil, d'Afrique du Sud à l'Arménie, l'Italie, la Roumanie, la Russie, la Corée, Israël, ...

*Bô Soley* rassemble chaque semaine une trentaine de choristes de tous horizons. Les participants viennent d'associations ou d'institutions du secteur social, telle ATD Quart Monde, des restaurants sociaux, des maisons de quartiers, des centres de jours en psychiatrie. À l'image de Bruxelles, une ville à la très grande diversité culturelle, les participants sont d'origines multiples : Belgique francophone ou néerlandophone, Italie, Espagne, Liban, Maroc, Maurice, Tchad, Congo, ...

Geertje<sup>2</sup>, d'expression néerlandophone, avait déjà plus de 80 ans quand elle s'est inscrite pour la première fois à *Bô Soley*. Elle devait prendre trois moyens de transport pour arriver à la Monnaie, mais cela ne la dérangeait pas : « *Tant que je peux, je bouge* ». Très dynamique, elle donnait des conseils à tous ceux qui en avaient besoin : comment obtenir des chèques-taxis gratuits, comment trouver un transport social. Elle remontait le moral rien qu'en vous

2. Les prénoms ont été changés.

regardant avec son air malicieux. Son grand âge forçait le respect. Elle était comme une grand-mère, qui donne tout sans jamais rien demander en échange.

Martin est un jeune homme qui cumule les difficultés : grande pauvreté, isolement et porteur d'un handicap rendant les interactions sociales compliquées. Les activités culturelles permettent de communiquer avec Martin, il s'ouvre et s'extériorise. Il adore dessiner et chanter. Pendant plusieurs années, une volontaire d'ATD Quart Monde s'est occupée de lui et est parvenue à l'intégrer dans la chorale.

## Le plaisir du chant partagé

Lors de leur première inscription, la plupart des participants n'ont jamais chanté en chœur. Cela n'a aucune importance, ce qui compte, c'est le plaisir qu'on éprouve à chanter et la volonté de progresser. Au-delà de l'objectif artistique, la chorale se veut un lieu d'échange, où l'on dépasse tous les clivages.

Quand Muriel est arrivée à la chorale, elle était très intimidée. Partitions, langues étrangères, tout était difficile. Elle s'est accrochée avec une force de caractère incroyable. Aujourd'hui, c'est elle qui accueille les nouveaux, les met à l'aise, les encourage. Elle a trouvé sa place, elle prend des responsabilités au sein du groupe et elle est toujours très à l'écoute des besoins des autres participants. C'est le principe du « women's empowerment » ou l'acquisition de compétences favorisant l'émancipation des femmes.

## Le chant, une gymnastique douce

Le niveau des participants est très variable ; c'est au chef de chœur d'utiliser tout son savoir-faire afin d'accorder toutes les voix, de faire progresser chaque participant à son rythme, en fonction de ses capacités vocales.

Les exercices d'échauffement physique et les vocalises, effectués à chaque début de cours, permettent de rassembler tous les participants, quels que soient leur niveau ou leur talent. Les exercices d'étirement et de respiration peuvent être assimilés à de la gymnastique douce, une activité physique légère accessible à tous. L'échauffement a des vertus calmantes et apaisantes, permettant de doucement quitter le monde profane et entrer dans la bulle musicale.

L'échauffement est un rituel nécessaire pour s'accorder soi-même et avec les autres : les choristes arrivent avec le stress et les angoisses de la vie quotidienne. Le rituel d'échauffement permet à chacun à porter son attention sur son corps, sa respiration et sa voix. Chacun peut ainsi se recentrer et être plus disponible à une écoute du groupe.

Marguerite arrive toujours assez énervée au cours de chant en raison des transports en commun. L'échauffement lui permet de se distancier de ses pensées négatives et frustrations accumulées. Elle se détend et son visage s'ouvre.

Des petits chants induisant des mouvements rythmiques avec les mains (*Miako*, chant de Côte d'Ivoire), les pieds (*Wai bamba*

*wai*, chant de fête du Zimbabwe) et avec les épaules (*Miriam*, chant palestinien) permettent de dynamiser le groupe. Les personnes qui éprouvent le plus de difficultés à bouger, qui préfèrent chanter le plus possible en position assise, entrent en mouvement presque de manière inconsciente.

## Accorder toutes les voix

Comment accorder toutes les voix ? En apprenant à s'écouter les uns les autres, en chantant moins fort pour mieux s'écouter, les participants réalisent qu'ils atteignent plus facilement la justesse. L'écoute et l'attention portée aux autres leur permettent ensuite de s'engager vocalement et d'augmenter leurs capacités vocales.

En début de saison, Jo Lesco travaille sur des chants plus courts, plus faciles à apprendre, qui favorisent l'intégration des nouveaux participants. Les chants les plus simples permettent de progresser plus rapidement et surtout de gagner de la confiance en soi et en ses capacités. Une des techniques d'apprentissage consiste d'abord à étudier la mélodie avant de se pencher sur le texte en langue étrangère.

Le manque de justesse provoque des tensions entre les choristes, des mots blessants fusent parfois : « *Tu chantes faux* », « *Tu chantes trop fort* », « *Je veux changer de place* », « *Il me dérange* ». Seule la patience du chef de chœur, de l'humour, beaucoup de tact et des exercices adaptés permettent de transformer l'énergie négative. La présence mensuelle d'une pianiste accompagnatrice joue un rôle immense dans l'enrichissement de l'activité. Chanter avec le soutien d'un instrument aussi riche qu'un piano élargit infiniment le plaisir et améliore la justesse de l'ensemble.

*Bô Soley* aborde un répertoire complexe qui oblige les choristes à sortir de leur zone de confort, à se surpasser et à se concentrer intensément. Mais quand le chœur arrive à atteindre l'harmonie et la justesse, les participants le réalisent immédiatement et le vivent comme un moment magique. Ces moments-là sont des purs moments de bonheur et de fierté. « *Ah, que c'est beau ! Nous y sommes arrivés. On voit tout en rose. On a la force de soulever des montagnes.* »

La thématique des chants est très diversifiée : des berceuses et des chants de paix qui apaisent, des chants de combat qui permettent d'évacuer une colère ou de la tristesse intérieure, des chants dynamiques à la fois polyphoniques et polyrythmiques, des chants de prisonniers, des chants féministes, des chants de fête qui amènent de la gaieté et des chants d'amour.

Chaque année, les participants apprennent une quinzaine de nouveaux chants. La beauté des chants du monde permet de surmonter les difficultés d'apprentissage. Des chants tels que *Missirlou*, un chant populaire grec peut rester des années dans le répertoire sans que personne ne s'en lasse. Certains chants stimulent les choristes par la beauté des harmonies et le sens profond des textes. *Mze Shinatan* est un chant géorgien de sage-femme qui parle du soleil intérieur.

## Travailler la mémoire, progresser, c'est reprendre confiance en soi

Le chant choral constitue également une activité bénéfique pour le cerveau. L'apprentissage d'une partition aiguise la mémoire, stimule le cerveau, fait travailler les neurones. L'apprentissage par cœur des différents chants et l'abandon de sa partition constituent des freins psychologiques pour beaucoup de participants. Pour le chef de chœur, lever les yeux de sa feuille permet plus d'écoute mutuelle et plus de justesse. Les résistances doivent être levées avec douceur, permettant toujours à l'un ou l'autre choriste de recourir à sa partition en cas de nécessité.

Un des bienfaits les plus importants du chant est la reprise de la confiance en soi et la sociabilité que procure cette activité. Sortir de chez soi, rencontrer d'autres personnes autour d'un projet commun, nouer des relations, tisser un nouveau réseau, se sentir accueilli avec une tasse de café et une collation dans un lieu aussi prestigieux qu'une maison d'opéra. Beaucoup de personnes souffrent de problèmes psychologiques ou psychiatriques. La solitude et les problèmes financiers vont empirer les situations personnelles. La chorale offre une activité génératrice de sens et de lien social.

Les concerts font toujours apparaître les doutes et les tensions montent. Les « *Pfff !* » et les « *J'y arriverai jamais !* » fusent. Certains abandonnent. Les concerts sont souvent des moments où le stress agite certaines personnes. Dans ce cas, il faut intervenir au plus vite avant que cette énergie négative ne se propage dans tout le groupe. Le rituel de l'échauffement permet de reprendre le contrôle de soi et de lutter contre le trac. La tenue de concert est toute simple mais très colorée et disponible dans toutes les garde-robes. Le haut et le bas peuvent être au choix : bleu jeans, rose, fuchsia, vert flash ou blanc. Cette tenue aux couleurs vives transforme les choristes. Ils rayonnent, les visages sont épanouis. Une belle représentation, un accueil chaleureux du public déclenchent l'enthousiasme général. Les concerts soudent le groupe et l'enrichissent d'un vécu commun.

Les bienfaits que procure la pratique du chant choral s'appliquent à tous, quel que soit le revenu. Mais pour les personnes en situation de précarité, l'accès à la culture n'est pas un luxe, mais relève bien d'une nécessité vitale. Quand on n'a plus rien, quand il faut se battre pour tout, l'accès à la culture donne de l'espoir, du plaisir, de la joie et permet de s'ouvrir au monde. C'est un puissant levier d'émancipation individuelle. Cela relève de la dignité humaine. ■



©Hugo Seghers

*Un pont entre deux mondes*

J'avais déjà chanté en 1995 avec la chorale Résonances de la Maison des Savoirs (ATD Quart Monde/ Bruxelles).

Ce qui a changé pour moi, c'est de pouvoir chanter au Théâtre Royal de la Monnaie qui a été élu « Maison d'Opéra de l'Année » en 2011.

La rencontre avec les autres choristes s'est très bien déroulée, on a été vite acceptés. Il y règne une très belle ambiance, chacun est là pour s'entraider. On chante avec 25 choristes et en 4 voix. J'ai découvert beaucoup de choses, que l'on pouvait chanter en plusieurs voix, pas que sa voix naturelle. Les chants du monde m'ont changé du quotidien : des chansons françaises et anglaises, etc. J'ai découvert que le créole n'est pas le même langage partout. Vraiment c'est formidable de chanter dans plusieurs langues, c'est vraiment impressionnant.

Le plus difficile c'est qu'on est très peu d'hommes : deux basses et un ténor. Quand la deuxième basse n'est pas là, c'est difficile de chanter seul, alors que les autres voix sont à plusieurs et que le ténor chante soit avec les sopranes soit avec les mezzos.

Hector Guichart, militant d'ATD Quart Monde