

Le Chant

Pour la Santé & le Mieux-Être Dossier Pédagogique

Sommaire



Les Bienfaits du Chant	P.2
Le Déroulement des Ateliers	P.3
A Propos de Sylvana Yustino Gavatora	P.3-4
Contact	P.4
Annexes & Liens	P.5-12
* Lettres de références	
* Témoignages des patients aux ateliers	
* Liens vidéo	

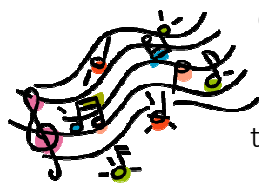
Les Bienfaits du Chant

L'acte de chanter mobilise notre être en entier ; il invite à une implication à la fois corporelle, émotionnelle et mentale.

Nous n'utilisons qu'une petite partie de notre cerveau. Notre éducation vise plutôt au développement du cerveau gauche (partie chargée de la logique, du raisonnement). Nous vivons dans une société où le côté droit du cerveau (siège de l'intuition, de l'imagination, des émotions, de la créativité) est négligé. L'action de chanter active le cerveau droit et développe son potentiel, **indispensable à une communication et un équilibre harmonieux entre les deux hémisphères.**

▷ **C'est scientifiquement prouvé : le chant a des vertus destressantes et apaisantes**

Il nous permet de **libérer nos émotions cachées et de les exprimer**, car si celles-ci ne sont pas extériorisées elles peuvent être à l'origine de tensions physiques et/ou psychiques.



Comme le sport, le fait de chanter permet de libérer dans notre cerveau des endorphines, les fameuses hormones du bien-être. Par ailleurs, avec la respiration abdominale et complète on s'oxygène, on libère les toxines et on se détend.

▷ **Le chant en groupe permet de favoriser le lien social**

Lorsqu'il est **pratiqué à plusieurs**, le chant comporte également une dimension sociale ; il **permet de s'affirmer, d'être plus à l'écoute de soi mais aussi de l'autre, de partager et de s'ouvrir.**

Quand nous étions petits nous n'avions pas peur de chanter de toute notre voix, de nous exprimer et d'improviser sans aucune retenue. Mais à force d'entendre « tais toi, tu chantes faux » on a arrêté de chanter...

▷ **Enfin chanter en groupe est bon pour la santé !**

Une étude britannique affirme que chanter dans une chorale permet à des patients atteints d'un cancer d'augmenter les chances de leur traitement, mais aussi de prolonger la rémission. Le Dr Ian Lewis et son équipe qui ont mené cette étude, ont effectués des prélèvements salivaires après une heure de chorale pour les comparer aux prélèvements faits avant : le niveau de stress (lié au cortisol mesuré) avait baissé et le système immunitaire de ces patients chanteurs était dopé grâce à une importante production de cytokine.

Le but à atteindre n'est pas la performance artistique, mais plutôt l'utilisation de l'art et de la voix comme **moyen d'expression, de valorisation personnelle, d'affirmation de soi et d'épanouissement profond.**

Déroulement des Ateliers Pédagogiques Proposés

Avec un groupe de **12 participants maximum**, mon travail se base sur des exercices ludiques, créatifs et dynamiques ;

- Eveil, étirements et prise de conscience de son corps
- Exercices de respiration pour apaiser les tensions, le stress, se recentrer et faciliter la concentration
- Echauffement vocal en cercle sous forme de jeux et d'improvisation en relation avec les autres
- Ecoute et analyse des textes de la chanson sous forme théâtrale, s'approprier le message à transmettre
- Travail de la mélodie à l'oreille
- Incorporation de la rythmique dans la chanson
- Interprétation des morceaux choisis ensemble (répertoire exhaustif de chansons en français et en différentes langues)

Intervenante Sylvana Yustino Gavatorta

Née à Buenos Aires en Argentine, Sylvana Yustino Gavatorta est chanteuse et professeur de chant.

« Petite, ma maison d'enfance est animée par un va-et-vient permanent d'artistes où je suis baignée dans un environnement musical éclectique. Plus tard, j'étudie la technique du chant et l'interprétation du jazz comme la musique latino-américaine. Je complète ma formation avec des cours d'histoire de l'art, des ateliers de clown et des stages de narration de contes.



En avril 2012, je participe au projet *La Mélodie d'Alzheimer*, documentaire tourné par ABB



Reportages pendant mon séjour à l'Abbaye de La Prée. Cette résidence d'artistes gérée par l'association Pour Que l'Esprit Vive (PQEV) fait aussi office de résidence d'hiver pour les personnes âgées de l'association Petits frères des Pauvres. Dans le cadre de ce projet, j'anime des ateliers de chant en différentes langues (français, anglais, portugais, italien et hébreu) destinés aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, prises en charge par la Fondation OSE.

Je travaille alors sous l'autorité de psychiatres et de chercheurs, étudiant l'influence de la musique sur le cerveau. Ce projet est nominé, et choisi comme finaliste de La Nuit du Grand Âge 2014.

Soucieuse de transmettre et de partager ma passion dans des milieux différents, j'interviens régulièrement dans le secteur de la santé comme au Foyer de Brunswick et à l'Hôpital Saint-Louis à Paris au Centre des maladies du sein où j'anime des ateliers de chant. En 2016, je me produis en milieu rural et hospitalier, ainsi qu'en maison de retraite dans le cadre du *Hors Saison Musicale*, projet qui a pour mission de favoriser le lien social en milieu rural à travers la musique.

Par ailleurs, je poursuis toujours ma collaboration avec ABB Reportages et PQEV comme musicienne intervenante autour du projet La Caravane de la Mémoire. En parallèle, j'enseigne la



technique vocale et l'interprétation à des enfants et adultes. Je collabore ainsi avec différentes associations telles que Les gens du quatre avril, Art Kids Paris, BAM Karaoké Box, Fausse note ouvrons la voix, etc. Je donne également des concerts autour d'un répertoire de musique latino-américaine »

Annexes & Liens

▶ Lettres de référence

- ▶ **Dr Hervé Platel** Professeur de Neuropsychologie
UMRS 1077 Inserm-EPHE-UNICAEN U.F.R. de Psychologie. Université de Caen
- ▶ **Dr Marc Cohen** Gériatre et directeur du pôle prévention santé autonomie de l'OSE
- ▶ **Prof. France Mourey** INSERM/U 1093 Cognition, Action, et Plasticité Sensorimotrice.
Université de Bourgogne, UFR STAPS
- ▶ **Dr Caroline Cuvier** Oncologue centre de maladie du sein de l'hôpital Saint-Louis
- ▶ **Nathalie André** Chargée de la Maison d'Information en Santé à l'hôpital Saint-Louis
- ▶ **Anne Bramard Blagny** Auteur, réalisateur et producteur de films documentaires
ABB Reportages

▶ Témoignages des patients participants à l'atelier

« Pour moi c'est une expérience formidable cet atelier. Grâce à ta sympathie, ton sourire, ta joie de vivre, tu me donnes du baume au cœur. Pendant cette terrible épreuve qu'est le cancer et même après, cette joie que tu m'apportes me donne envie de vivre. Continues à me rendre joyeuse grâce à ton professionnalisme. Cet atelier, en somme, procure de la détente et de la convivialité auprès des malades. » Marie-Thérèse

« Ton atelier me plaît beaucoup, je ne suis pas prête de le laisser tomber. Notre petite chorale a quand même de la gueule, nous n'avons pas à rougir de nos prestations et cela grâce à toi. » Martine

« Je vous remercie pour tout ce que vous avez fait pour nous. C'est une formidable expérience musicale, pour ma part je pourrai presque dire merci au cancer, merci de m'avoir fait découvrir le chant et la musique en parallèle. Je conseille à toutes les personnes malades ou non de trouver du temps pour faire du chant et la musique en général. » Chabha

« N'ayant jamais participé à une chorale, Sylvana a su me mettre en confiance en proposant des chansons douces, rythmées ou langoureuses. Ces moments de partage avec d'autres femmes m'ont permis d'avancer sereinement, de supporter des traitements souvent lourds et fastidieux. Cela m'a permis de relativiser, de m'épanouir et de reprendre mon chemin pour quitter l'hôpital la tête pleine de projets. Merci Sylvana de faire partager ton amour du chant et de la musique et bonne route. » Joëlle

« Ça m'a beaucoup aidé à m'épanouir, vraiment merci pour la patience de Sylvana de nous emmener au-delà de la maladie. On oublie la maladie et la souffrance. Et même si on arrive parfois fatigué on repart reboosté ! » Maguy

***Documentaire la Mélodie d'Alzheimer avec Sylvana**

<https://www.youtube.com/watch?v=Mhb71YQZMyo>

***Présentation de l'Ateliers de Chant animés par Sylvana**

<https://youtu.be/pS3TSqPljyo>

Contact : Sylvana Yustino Gavatorta

Email : sylvanayustino@gmail.com

Tél: 07.83.48.88.63

Annexes >>