

On a beaucoup écrit sur la spiritualité, mais on peine à définir l'opération mystérieuse par laquelle l'être humain, imprégné de vie divine, essaye de s'ouvrir à cette vie, d'en jouir et d'en vivre à son tour en communion avec d'autres. Nous allons toutefois nous donner quelques repères, même sommaires, afin de fonder une réflexion sur ce thème en ce qu'il est lié à la pratique du chant liturgique.

Dans l'exercice de la spiritualité, il s'agit de rechercher tel état particulier qui permette de tendre vers les confins de soi-même (métaphysique) dans le but de recevoir ce qui échappe habituellement à notre perception. Pour parvenir à cet état, comme pour toutes les activités qui exigent une forte concentration, il faut beaucoup d'énergie. Ainsi en est-il quand nous pensons, quand nous créons - c'est-à-dire quand nous essayons de laisser la création se réfléchir en nous -, quand nous prions.

Il est par conséquent nécessaire de créer des conditions dans lesquelles il n'y aura pas de dépense inutile d'énergie et où, à l'inverse, on soit à même de pouvoir se recharger. Le chant participe à cette fonction : nous allons voir comment, d'abord à travers quelques généralités.

### ***La voix chantée et le corps***

#### **La voix chantée**

La voix chantée est plus lumineuse que la voix parlée. C'est sans doute une des raisons qui a fait utiliser une sorte de cantillation dans les paroles proférées en public, surtout en plein air, à une époque où les moyens électroniques d'amplification n'existaient pas. La raison pour laquelle la voix chantée porte mieux, est qu'elle est plus chargée en fréquences harmonieuses aiguës, ce qui lui confère un timbre plus vif, plus clair.

#### **La stimulation**

Il se trouve que la partie de l'oreille interne qui analyse les sons, la cochlée, comporte un très grand nombre de cellules ciliées (sensibles), et donc de fibres nerveuses, dans la partie dévolue aux fréquences aiguës, beaucoup plus que dans celle qui analyse les sons du bas du spectre. Il en résulte que les sons harmoniques aigus produisent une stimulation plus importante du cerveau (cortex). Cette stimulation permet à son tour une perception sensorielle plus intense, une analyse plus fine, une vigilance plus grande et une mémoire plus précise. L'oreille joue ainsi le rôle d'une "dynamo" pour le cortex cervical.

Beaucoup ont pu constater qu'à la sortie d'une soirée de répétition de chant, même au creux de l'hiver, alors qu'on s'y est rendu par fidélité, on se sent ragaillardé au point de n'avoir plus sommeil. C'est que la stimulation du chant a eu son effet dynamisant.

#### **L'implication**

On entend pas seulement avec son oreille mais avec tout son corps, en particulier avec la peau (parties frontales plus chargées en terminaisons nerveuses) et les os (par conduction mécanique jusqu'au massif mastoïdien). Si l'on suit l'organisation du réseau nerveux, on voit que les fréquences sont perçues - et émises- par les différentes parties du corps : les fréquences les plus

aiguës s'étagent sur les parties hautes du corps, et les fréquences plus graves sur les parties basses.

Il est facile de noter que les trompettes (au timbre chargé en fréquences harmoniques aiguës) nous touchent au niveau de la tête, alors que les grosses percussions (harmoniques graves) nous "prennent aux tripes", au niveau de l'abdomen. Les marches militaires illustrent bien cela : des cuivres pour dynamiser la troupe, et des tambours pour la faire marcher.

## **L'apaisement**

Une communauté chantante n'est pas une chorale, et son but n'est pas l'interprétation mais la prière par le chant. Le chant liturgique, quant il est écrit selon la tradition, se conforme aux possibilités concrètes de chant d'une communauté, monastique ou paroissiale. S'il en est ainsi, il permet une respiration longue commune, une pulsation régulière, un rythme cardiaque lent.

On constate d'autres effets cliniques. Si l'on se souvient que la voix chantée est plus chargée en fréquences harmoniques aiguës, et que ces dernières sont perçues et émises par les parties hautes du corps, on comprendra alors que les sensations organiques - battements cardiaques, mouvements respiratoires, digestifs... - s'en trouvent atténuées.

Parmi les contre-exemples, on peut citer les chants aux rythmes marqués qui agitent plus qu'ils ne dynamisent. Le mouvement rapide du corps n'est en rien assimilable à un "dynamisme spirituel" : il consomme de l'énergie et empêche la concentration. C'est une forme d'idolâtrie ; on contemple l'"image" du dynamisme, non sa réalité spirituelle. Il est indéniable que ces chants peuvent créer une sympathie, une cordialité toute sociale, mais nous sommes là en dehors du champ - et du chant - propre de la liturgie.

On prend du plaisir à chanter ensemble, mais chanter pour laisser naître l'ivresse de l'Esprit est d'une autre nature : il s'agit de créer les conditions favorables à un "enchantement" qui ne vient pas de nous ni de notre chant, mais naît de l'écoute que ce dernier favorise en nous.

En résumé, le chant en commun nous met en état de forte charge énergétique, permet une assomption de l'ensemble de notre corps, de son image perçue dans l'apaisement de nos fonctions physiologiques, pour une lucidité plus grande, une écoute plus vigilante.

## ***Chant liturgique et spiritualité***

### **Lieu de grâce**

Il faut savoir que le chant pratiqué dans les assemblées liturgiques ne doit demander que peu d'énergie : les cordes vocales sont mises en vibration par un influx nerveux, et sont maintenues dans cet état par une légère pression pneumatique (le diaphragme expulse lentement de l'air hors des poumons). Pour le reste, c'est la mémoire individuelle et collective qui est à l'œuvre. Les mélodies que nous chantons sont inscrites dans notre mémoire, et il n'est que de s'en souvenir pour qu'elles génèrent les mouvements délicats du chant. Nous savons qu'en règle générale, il est toujours plus facile de chanter à plusieurs que seul. En somme, il ne s'agit pas tant de chanter, que d'être chanté.

## **Lieu de communion**

Quand les membres d'une assemblée liturgiques chantent, ils sont à la fois à l'écoute de leur propre voix et de la voix des autres membres de l'assemblée. Chacun livre sa voix qui vient se fondre à la voix de l'assemblée. Ce faisant, chacun contribue peu ou prou, à la dynamisation de tous, tout en bénéficiant en retour de la stimulation de la voix plus large et unanime de l'assemblée. C'est un partage fraternel qui n'est pas sans rappeler l'épisode évangélique de la multiplication des pains, où chacun apporte peu ou rien, et tous reçoivent au-delà de leur besoin. Chacun peut communier à la voie sacramentelle de l'assemblée.

Cet équilibre est fragile. Quand un voisin tient à témoigner à voix forte, il fait violence aux autres et empêche la constitution de la communauté. Même conséquence quand quelqu'un ne mesure pas le niveau sonore de sa voix dans le micro. Ou encore quand un instrument masque la voix de l'assemblée - qui ne peut donc plus se percevoir comme telle. Chanter plus fort pour entraîner les autres n'a pas sa raison d'être en liturgie : c'est faire du chant une activité à soi, ce n'est pas le recevoir comme une grâce communautaire.

## **Lieu éthique**

La participation au chant, par ses effets d'apaisement, de régulation des rythmes physiologiques, de stimulation, donne à ceux qui en ont besoin cet effet thérapeutique. En partageant sa voix - et aussi en acceptant d'être touché, soutenu et nourri par celle des autres - on "fabrique" de la paix, concrètement. L'alternative est le dérèglement des sens, comme dans la transe qui cherche à évacuer des tensions. Le chant liturgique permet, à l'inverse, l'assomption et l'apaisement (même partiel) des tensions psychologiques et physiques. Il permet une édification mutuelle car nous prononçons ensemble des paroles à la fois pour soi et pour les autres. Il déploie en nous les vertus théologiques : la charité dans le partage des voix, l'espérance dans l'édification mutuelle et la foi dans la proclamation communautaire.

## **Lieu de libération**

Le chant peut, il est vrai, être utilisé pour un endoctrinement. En liturgie, c'est le contraire d'une manipulation : nous chantons pour nous rendre disponibles à une parole, sans préjuger de l'effet qu'elle aura sur l'assemblée, de l'effet qu'auront les paroles sur chacun. L'Esprit souffle où il veut, quand il veut, et chacun en reçoit les fruits dont il a besoin. Par l'écoute des paroles de parties chantées, diffraction des paroles de l'Écriture, nous sommes convoqués à écouter la Parole elle-même.

## **Lieu de grâce**

Citons une fois encore le texte connu de la préface commune IV : "Tu n'as pas besoin de notre louange, et pourtant c'est toi qui nous inspires à te rendre grâce. Nos chants n'ajoutent rien à ce que tu es, mais ils nous rapprochent de toi, par le Christ, notre Seigneur." On n'écoute pas qu'avec son oreille, on écoute de tout son corps, de tout son cœur. L'offrande de l'assemblée qui rend à Dieu ce qu'il nous a donné - une oreille, un corps, une voix, la parole - sera sanctifiée par l'Esprit.

## **Lieu sacramentel**

Si le Christ "est là présent lorsque l'Église prie et chante les psaumes" (SC 7 a), la vive voix des baptisés est le signe sensible de la voix même du Christ sacramentel que représente l'Église rassemblée en son nom. Par le chant en commun, nous sommes plongés dans la voix de l'assemblée qui a donc fonction "baptismale". Quelle grâce de chanter - ou de réciter - de manière unanime le *Notre-Père*, d'entendre sa propre voix, celle de ses voisins proches et de toute l'assemblée. Je m'éprouve comme faisant partie de l'Église, du Corps du Christ sacramentel que constitue l'assemblée.

## **Trajet pascal**

Dans ce mouvement qui va de la voix individuelle vers la voix communautaire, il y a déprise, mort symbolique à notre propre voix - reflet fidèle de notre personnalité - renaissance à la voix, à la fois plus large et plus riche, du Corps sacramentel du Christ. Ainsi, les membres de la communauté font une expérience symbolique pascalle. A ce titre, le chant liturgique est également lieu de salut : libéré des limites de ma propre voix, j'éprouve l'élargissement conféré par la voix de la communauté entière. Je suis sauvé de mon égotisme par la plongée dans la voix de l'Église présente ici et maintenant dans les membres de l'assemblée.

Le chant communautaire liturgique, dans sa fonction ministérielle, est une école de prière, non seulement parce qu'il nous donne des mots pour prier, mais aussi parce qu'il nous dispose corporellement à l'attitude de prière. Il n'est d'ailleurs pas de religion qui n'ait recours au chant dans ses célébrations.

Le chant en liturgie est fait pour ceux qui se reconnaissent pauvres, qui ont besoin de se ressourcer à ce qui est la source et le sommet de la vie de l'Église. Il est, par ses vertus physiologiques, par sa force symbolique (il nous met en présence), un des sacramentaux qui nous sont offerts. Il nous permet de nous disposer ensemble à rejoindre les couches plus subtiles de la création, celles qui ne s'atteignent que dans le silence des corps et des esprits, afin que l'Esprit nous mette, par l'écoute du Fils, en présence du Père.

Cet article a été extrait de la revue *Célébrer* 371