



DES CHŒURS QUI ONT DU CŒUR

Pour lutter contre l'isolement des aînés et les aider à mieux vieillir, **le chant s'est imposé comme une évidence** depuis plusieurs années. Dans les Ehpad, toutes sortes d'initiatives jouent leur partition.

DANS SA MAISON DE RETRAITE de Seine-et-Marne, Huguette, 94 ans, attend avec impatience que les ateliers de chant, interrompus par l'épidémie de Covid, reprennent. « C'est un vrai moment de bonheur, confie-t-elle. Quand j'étais jeune, j'ai toujours aimé chanter, dans ma salle

de bains, en faisant le ménage, en conduisant... Cela me manque beaucoup. » Convaincue de l'importance du chant pour les seniors, Micha Stafford, psychologue, musicothérapeute et cheffe de chœur, a créé il y a quelques années les Chorales inclusives. « Le principe de ces chorales, explique-t-elle, est de faire chanter tout le monde : les personnes valides et extérieures aux Ehpad – voisins, enfants, famille... – comme les résidents. » Et les résultats sont là. Le chant génère du plaisir, du lien social, permet de rompre l'isolement. Ses bienfaits se révèlent multiples, par tout ce qu'il régénère. Les paroles des chansons font revenir les souvenirs et les émotions. Il permet aussi aux personnes âgées de bouger,

de danser et donc d'améliorer leur motricité. « Les malades de Parkinson, par exemple, éprouvent souvent des problèmes d'élocution, pointe Micha. Avec la chorale, ils sont portés par les autres. Chanter revient par réflexe grâce au groupe. » Micha Stafford a déjà formé une quarantaine de chefs de chœur qui portent leur choix sur le répertoire des années 1970-1980 avec des morceaux d'Anne Sylvestre et de Maxime Le Forestier, par exemple.

L'association Se Canto (La vie se chante), qui existe depuis 1998, privilégie plutôt des standards comme *La java bleue*, *La Madelon*, *Riquita...* Créée par un groupe d'étudiants désireux de rompre la solitude des aînés



Comment s'engager ?

Si vous souhaitez vous aussi donner de la voix ou simplement faire connaître autour de vous ces initiatives, vous trouverez de l'aide et des informations auprès des associations.

- **Chorales inclusives** : choralies.org
- **Se Canto** : se-canto.org
- **France bénévolat** : francebenevolat.org

à la Saint-Sylvestre, l'initiative a depuis fait du chemin. « L'association compte 800 bénévoles répartis en 35 équipes qui agissent dans une vingtaine de villes de l'Hexagone et se déplacent dans les maisons de retraite, explique Amélie, une permanente de la structure. Une équipe s'engage dans un établissement pendant une année, car les personnes âgées ont besoin de repères, de régularité. C'est un vrai projet de proximité. » Les bénévoles viennent avec leurs instruments et/ou leur voix.

Les professionnels de santé sont unanimes sur les bénéfices apportés par ces chorales. Elles permettent aussi de considérer la personne âgée autrement. « C'est très formateur pour les jeunes, estime Huguette, Cela les prépare au vieillissement de leurs propres grands-parents ou de leurs parents. » ■ **Laurence Valentini**

ET AUSSI

Du théâtre à la maison

À cause de leur âge, de leurs faibles ressources et de leurs différents handicaps, les seniors isolés ont peu accès au spectacle vivant. « Nous avons monté *Un moment ensemble*, une pièce gratuite, financée par des mécènes et des subventions publiques, explique Laurence Grattaroly, directrice artistique de la compagnie Kaléidoscope. Nous la présentons au domicile des personnes âgées, le temps d'un après-midi. » Une vraie performance d'acteurs qui dansent, chantent, jouent dans des décors amovibles. Plus de 60 représentations ont déjà eu lieu à Échirrolles, près de Grenoble (Isère). ➤ **Pour en savoir plus** : compagnie-kaleidoscope.com

Le tango contre Alzheimer

Professeure de tango, Frédérique Bruey a participé à une étude scientifique mettant en avant les bénéfices du tango pour les malades d'Alzheimer. « Réalisée en Ehpad, elle a révélé que cette danse, grâce à l'allongement des pas sur un rythme binaire améliore l'équilibre et l'orientation des patients », commente la danseuse. Depuis, des soignants ont commencé à être formés dans des établissements du Pays basque. L'initiative, encore à ses débuts, s'avère pleine de promesses. Elle a même fait des émules outre-Atlantique puisque des Ehpad, aux États-Unis, s'intéressent à la question. ➤ **Pour en savoir plus** : corps-et-mouvement.fr

120

étudiants autoentrepreneurs liés au dispositif Tous en tandem* animent, à partir de jeux (charades, anagrammes, rébus...), des ateliers culturels en foyers et maisons de retraite.

* tousentandem.com