

SOMMAIRE AU CŒUR DU CHANT

Mot de bienvenue

Avant-propos de cette 2^e édition

Introduction

Première partie : REDONNER SENS À SON CHANT

1- Poème *Au cœur de mon chant*

2- Une vision existentielle du chant

3- La Connexion et l'Expression : les faces Yin et Yang du chant

4- Les bienfaits de chanter

5- La transformation par le chant : un acte médecine

*Le Mandala *Au Cœur du Chant je suis vivant**

Deuxième partie : SE RÉ-EN-CHANTER

6- Faire l'état des lieux

Nous sommes des blessés du chant

Raisons invoquées pour ne pas chanter et comment les déjouer

Visiter son histoire avec la voix, le chant et l'expression

7- Faciliter l'épanouissement des cœurs en voix

La notion de Sponsorat Génératif

Donner du Sponsorat au chant et à l'être

Devenir un résilient chantant

Souhaiter la bienvenue à sa voix

Chante pour moi : exercice-clé à deux

8 - Renouer avec l'instinct de chanter

Faire éclore la capacité de chanter qui est en chacun de nous

Simplifier son rapport avec le chant

Passer du chant performance au chant reliance

Vivre moins d'enjeux, plus de jeu

Contacter l'énergie du clown intérieur

Oser, c'est grandiose

Laisser jaillir le chant de l'instant présent

Improviser, une nécessité

Le chant spontané

9- Exprimer qui je suis par le chant

Chanter et exprimer sa créativité

Chanter et exprimer ses émotions

Chanter et exprimer son identité

10- Se laisser traverser par le Chant sacré de la Vie

Chanter pour célébrer la Vie

Chanter avec présence

Ouvrir son écoute

Devenir ami avec le silence de Vie

Chanter des mantras

11- Intégrer le chant dans sa vie quotidienne : champs d'explorations pratiques

Pour quoi chanter

Où et quand chanter

Comment chanter

Quoi chanter

Avec qui chanter

Chant individuel

Chant collectif

Pistes complémentaires

Troisième partie : MON HISTOIRE AVEC LE CHANT

12- De la blessure au don

Le chant dans mon enfance et ma jeunesse au Québec

Onze années dans une communauté qui chante

Mon parcours de chanteuse professionnelle

Mon parcours d'accompagnatrice en chant

Autres faits marquants de mon parcours avec le chant

Mon rapport avec la scène

Un défi et un après-défi transformateurs de vie

Ma rencontre avec les mantras et les tambours

Ma rencontre avec les écrits de Stephen Gilligan et d'Eugène Gendlin

Mon parcours depuis la première édition de 2015

13- Poème Je Suis le Chant

Conclusion

Remerciements