

Article de presse paru sur <http://www.psychologies.com>

Le chant prénatal

S'adapter aux changements de son corps, se relaxer, tisser des liens avec son enfant et se préparer à l'accouchement : les objectifs du chant prénatal sont multiples. Bien davantage qu'une simple préparation à la naissance, cette pratique s'inscrit dans une vision plus humaine de la grossesse et une approche globale du corps.

Julie Martory

À l'origine, la psychophonie

Années 60... Marie-Louise Aucher, chanteuse lyrique, découvre au fil de ses répétitions qu'elle ressent des vibrations dans son corps à des endroits précis en fonction de la note émise. Ainsi né le concept de l'« Homme sonore » et la psychophonie, une nouvelle discipline à cheval sur le corporel et la psychologie, déposée à l'Académie des Sciences. Technique de connaissance de soi et de mieux-être, la psychophonie est une méthode auto-expérimentale consistant à prendre conscience des phénomènes vibratoires liés à la voix et à les utiliser pour stimuler organes, os, dans l'ensemble du corps.

Au cœur de la psychophonie, le concept de l'échelle des résonances met à jour la correspondance sur le corps de quatre octaves : une pour la tête, une pour le thorax, une pour le bassin et une pour les jambes. Autrement dit, chaque fréquence va avoir une résonance précise dans un endroit particulier du corps. Une correspondance retrouvée dans la médecine traditionnelle chinoise, et plus spécialement les points d'acupuncture. L'intérêt ? « Quand on chante, on va parcourir tous ces lieux, et donc se faire bien, se masser », explique Chantal Verdière, sage-femme et co-fondatrice du chant prénatal avec Marie-Louise Aucher.

De la psychophonie au chant prénatal

Également adepte du chant familial, Marie-Louise Aucher recevait chaque semaine, à la maternité de Pithiviers, femmes enceintes et familles avec leurs enfants, simplement pour le plaisir de chanter... mais pressentant que cela pouvait aller bien plus loin. Pressentiment confirmé par ses élèves enceintes qui lui disent le bien-être qu'elles retirent de ses moments de chant.

Encouragée dans ses recherches par divers spécialistes, dont Michel Odent, Marie-Louise Aucher rencontre en 1976 Chantal Verdière, sage-femme, qui s'avère intéressée par cette idée d'appliquer les principes de la psychophonie à la femme enceinte. « 1976, c'était la grande période Leboyer (ndlr, gynécologue obstétricien, auteur de Pour une naissance sans violence), or je trouvais qu'à l'époque il n'y avait rien, en dehors des cours de préparation à l'accouchement traditionnels dits « sans douleur », pour accompagner la femme enceinte durant la grossesse et l'accouchement », nous raconte Chantal Verdière.

Attendre son enfant en chantant

A lire

L'Homme sonore, de Marie-Louise Aucher (Hommes et Groupes, 2003)

Aux découvertes sonores de Marie-Louise Aucher, Chantal Verdière va donc associer son expérience de sage-femme. Une heureuse rencontre qui va donner naissance au chant prénatal, dont l'intérêt - bien-être, relaxation, contrôle du souffle, prise de conscience du schéma corporel, renforcement de la sangle abdominale – tout autant que les ressorts – moteurs, affectifs, sensoriel – sont multiples. « Je pense que chanter peut aider moralement et physiquement. On ne pense jamais à sa respiration, or avec le chant, c'est un point important. », témoigne Yadviga, qui attend son premier enfant.

Conformément à la carte de réceptivité sonore du corps de la psychophonie, toutes les zones, et pas seulement le bassin ou le thorax, sont stimulées durant la grossesse. « Une des spécificités de la femme enceinte est un corps en perpétuelle évolution. Grâce au chant, la femme enceinte va pouvoir suivre tous ces changements, relâcher les tensions, apprendre à respirer, à mieux sentir et porter son bébé. », explique Chantal Verdière. Les sons aigus, siégeant dans la partie haute du corps, vont aider à libérer les tensions de la grossesse, tandis que les sons graves vont davantage agir sur le bas du corps, pour un effet relaxant. Certaines vocalises aident à localiser, faire travailler et détendre les muscles de la ceinture abdominale, du diaphragme, du périnée, fortement sollicités durant l'accouchement.

Créer le lien avec son bébé

« C'est mon premier bébé. En plus des cours de préparation classique, je suis des cours d'haptonomie (mais j'avoue que c'est plus mon mari qui apprécie) et des cours de chant prénatal. Pourquoi le chant ? Pour passer un joyeux moment avec mon bébé. Pendant les cours, je le sens bouger, c'est agréable. », raconte Isabelle.

A l'instar de l'haptonomie, le chant prénatal permet effectivement de communiquer avec son bébé, et bien plus tôt qu'on ne le pense, la peau étant un fabuleux un récepteur acoustique. « On sait aujourd'hui que le bébé reçoit des stimulations à travers la peau dès six semaines de grossesse. Tout ce que la mère va chanter, vibrer, parler, va traverser tout le corps, le liquide amniotique, et venir stimuler le bébé. Puis à 5 mois, l'oreille prend le relais », explique Chantal Verdière. « Mon bébé bouge beaucoup dès que je descends dans les graves, puis il se calme lorsque je remonte dans les aigus. C'est étonnant ! », s'amuse Ludmilla, enceinte de 7 mois.

Ces « massages sonores » apportent bien-être au bébé, et instaurent un climat de confiance propice à son bon développement. Mais il ne s'agit pas que de sons : par le chant, c'est aussi de l'affection, de l'émotion que l'on transmet à son enfant. Tout simplement, la joie de le porter, de l'attendre. A chaque séance, un chant, une berceuse tirée d'un répertoire spécifique vient mettre des mots sur ces émotions et rythmer la vie du bébé in utero, mais aussi une fois né.

Mélomanes les bébés du chant prénatal ? L'expérience tend à le montrer. Au bout de trente années de pratique, Chantal Verdière a pu l'observer : un bébé dont la maman a chanté durant

la grossesse est souvent plus sensible à la musique. « Son corps sensoriel a été ouvert à la musique », explique-t-elle. Le travail des rythmes, des balancements – un aspect du chant prénatal qu'a particulièrement développé la sage-femme - est très important dans le développement neurologique et psychomoteur de l'enfant. « Quand on reprend les mêmes chansons avec le bébé, une fois né, en le berçant, il y a une réminiscence. Et il le manifeste avec joie », nous raconte-t-elle avec émotion.

Une aide précieuse durant l'accouchement

Ecole internationale de chant prénatal / Psychophonie, Chantal Verdière

4, passage Geffroy Didelot - 75017 Paris

Tél : 01 45 22 57 96

<http://chantprenatal.free.fr>

« Grâce à ma position de sage-femme, j'ai pu, au fil de l'expérience, trouver les sons, les fréquences qui aident durant l'accouchement. », explique Chantal Verdière. Les « sons de l'accouchement » en l'occurrence tirent plutôt vers le grave. La voix de femme étant plus thoracique, plus aigue, l'un des objectifs des séances de chant prénatal sera donc, progressivement, d'apprendre à placer ses sons au niveau du bassin, afin d'atteindre des fréquences plus graves.

En canalisant le souffle et l'énergie à chaque contraction et en relâchant la musculature, ces sons facilitent la dilatation du col ; ils jouent également sur le seuil de la douleur, comme l'explique Chantal Verdière : « les fréquences graves, basses, vont changer le niveau de conscience, et donc agir sur les endorphines, nos analgésiques naturels ».

Mais chanter durant des heures de travail, n'est-ce pas fatigant ? « Ca l'est beaucoup moins que de souffler, rétorque Chantal Verdière. Chanter régénère ». Et de nous rapporter l'expérience d'une jeune femme qui, 14 heures durant, a fait des sons et insistait pour continuer alors que son compagnon baissait parfois les bras. « Les sons l'aidaient à rester mobilisée, centrée sur le travail et le bébé ».

Accueillir son enfant

Chanter durant le travail, c'est aussi rester en contact, en lien avec son enfant. Si l'accouchement est une épreuve pour la mère, il l'est aussi pour le bébé, et il est du devoir de la mère de le soutenir durant cette première épreuve de la vie. « Le bébé sait faire la différence s'il est accompagné, ou non, durant sa naissance. Si la mère est complètement détachée de ce qui se passe, comme c'est souvent le cas avec la péridurale, le bébé se sent abandonné. », insiste Chantal Verdière.

Bien plus qu'une simple préparation à la naissance, le chant prénatal s'inscrit dans cette façon autre d'envisager la naissance, la grossesse, la parentalité. A l'heure où la médecine d'accompagnement a fait place à une médecine davantage intrusive, technicisée, les femmes ont vraiment besoin qu'on leur redonne les cartes pour être actives, estime Chantal Verdière. Le chant prénatal est un outil parmi d'autres, qui permet de « redonner aux femmes enceintes la capacité de gérer la grossesse, de porter son enfant, d'être en lien avec lui. D'être en lien avec les changements de son corps, de les accepter. ».

Malheureusement, le monde médical n'est toujours pas ouvert à ce genre de changement. L'accueil fait au chant prénatal dans les salles de naissances n'est pas forcément bon, déplore Chantal Verdière. Un triste constat qui ne doit cependant pas freiner la future mère dans son envie de chanter, car « même si elle n'a pas le cran d'imposer son choix le jour J, rien n'est perdu. Tout le travail fait durant la grossesse est et reste un plus pour la mère et son bébé. », conclut la co-fondatrice du chant prénatal.

octobre 2008