

# Good vibrations

**La grossesse est un moment privilégié pour chanter. À travers un travail spécifique sur les sons et les vibrations, le chant prénatal permet de masser le bébé in utero.**

**B**énéfique pendant la grossesse, le chant prénatal, né dans les années 70, permet de construire un lien privilégié avec son bébé. Aujourd'hui, les animatrices de chant prénatal accueillent pendant 1 h 30 les femmes enceintes à partir de leur troisième mois de grossesse et les jeunes mamans avec leur bébé jusqu'à 3 mois. Les papas sont aussi les bienvenus. « *Le chant prénatal me permet de chanter des chansons à mon bébé que je pourrai ensuite reprendre à sa naissance pour le bercer, l'endormir ou le calmer. En attendant, je tisse des liens avec lui grâce à de bonnes vibrations* », raconte Marion Piqué, enceinte d'un garçon.

## Le corps comme instrument

Le chant prénatal propose un travail sur la respiration, l'émission (chants et vocalises) et la réception des sons. Au début de chaque séance, l'animatrice fait vivre un moment convivial de détente basé sur la respiration et la décontraction corporelle (étirements, massages, tapotements). Le corps s'éveille, s'exprime, chassant tensions et appréhensions. La séance évolue vers des vocalises destinées à stimuler la musculature du soutien abdominal avec la respiration. « *Ce jeu de contractions et de relâchements du tonus musculaire masse le bébé en profondeur, explique Anne Gustave, musicothérapeute et animatrice en chant prénatal. Il permet de libérer des endorphines au niveau du cerveau, hormones sources de plaisir et de bien-être pour le nourrisson, comme pour sa maman* ». Tout le groupe enchaîne ensuite des séries

de balancements qui bercent le bébé et permettent de stimuler son développement neurologique. Puis les mamans sont invitées à travailler les sons graves avec les papas présents. « *Le mélange des deux voix permet de baigner de vibrations le bébé in utero. Chanter faux n'est pas grave, rassure l'animatrice. Seules les fréquences vibratoires de la voix comptent pour entrer en contact avec l'enfant* »



## Un accompagnement complémentaire à la naissance

La séance prévoit un temps collectif pour l'apprentissage de répertoires de chants spécifiques à chaque période de la grossesse et rythmant la période d'attente de l'enfant. Dans ces conditions, le chant prénatal permet de tonifier les muscles abdominaux, de développer la respiration, de prendre conscience du périnée et de mieux gérer les problèmes lors de l'accouchement (lombaires, circulatoires...). Au cours de cette étape,

la maman s'aide des sons, sensations et postures acquises en amont. « *L'émission de sons graves détend le bassin et le périnée et facilite ainsi la dilatation du col de l'utérus et la résistance à la douleur des contractions. Tandis que d'autres sons permettent l'expulsion du bébé* », souligne Anne Gustave. « *Le jour de l'accouchement, le chant prénatal m'a aidé à patienter pendant le travail, à gérer les contractions et à fêter l'arrivée de mon bébé. Aujourd'hui j'utilise le répertoire appris dans notre intimité pour le bercer* », conclut Emilie Delourme maman d'Eloïse, 2 ans et demi et de Thiméo, 2 mois ■ A.-L. G.

École internationale de chant prénatal / Psychophonie  
<http://chantprenatal.free.fr>

Anne Gustave  
06 10 54 11 65  
[www.motspourmaux.net](http://www.motspourmaux.net)

Christelle Chanut  
06 81 79 74 80  
<http://coravoix.no-ip.org>

Annick Vivares  
06 15 15 23 44  
[www.cultiversavoix.com](http://www.cultiversavoix.com)

## À ÉCOUTER

« *In utero : éveil musical de l'enfant à naître* », Virgin classics.

