

Bien-être et communication on mère-enfant

Autor(en): **Nouyrit, Nicole**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici**

Band (Jahr): **100 (2002)**

Heft 2

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-951445>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Le chant et la méthode Tomatis

Bien-être et communication

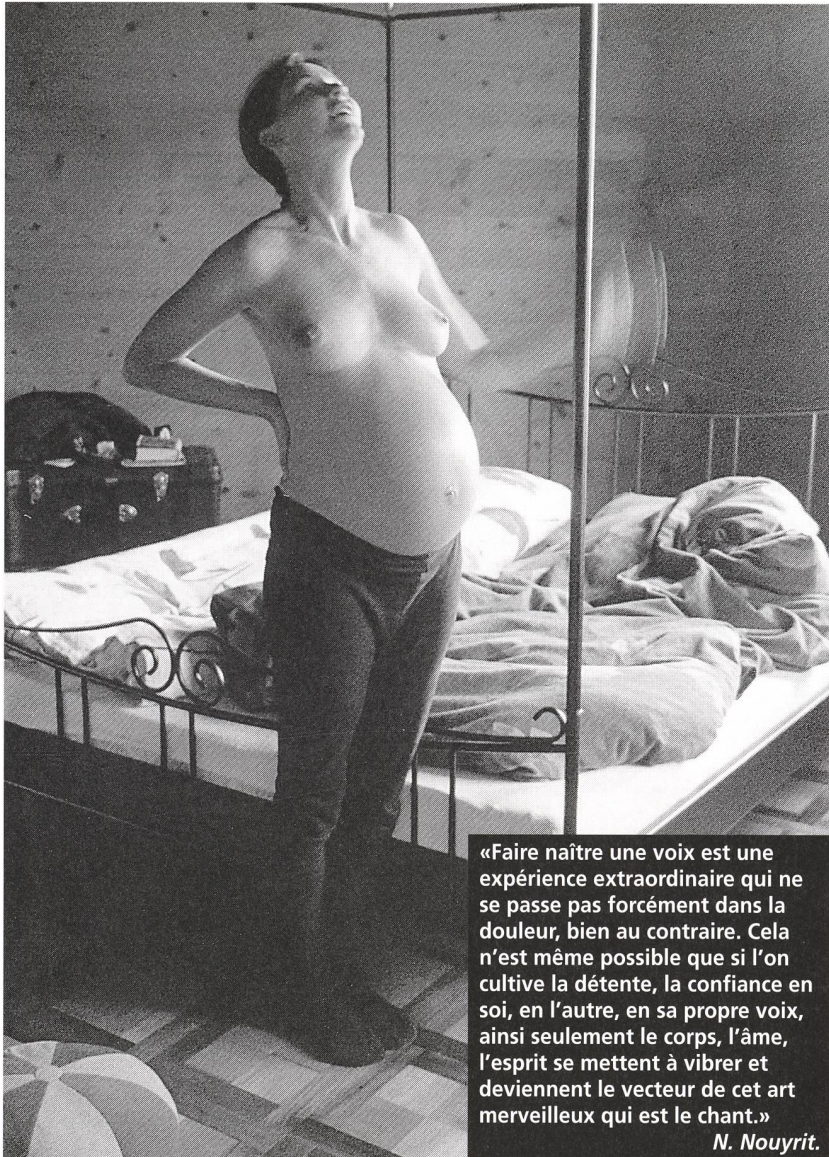


Photo: Susanna Hufschmid

«Faire naître une voix est une expérience extraordinaire qui ne se passe pas forcément dans la douleur, bien au contraire. Cela n'est même possible que si l'on cultive la détente, la confiance en soi, en l'autre, en sa propre voix, ainsi seulement le corps, l'âme, l'esprit se mettent à vibrer et deviennent le vecteur de cet art merveilleux qui est le chant.»

N. Nouyrit.

Quelle femme n'a pas, durant sa grossesse, simplement fre-donné ou chantonné un petit air et ressenti aussitôt le bienfait de ce «geste» si naturel et vieux comme le monde? Incursion dans l'univers sonore du fœtus.

Nicole Nouyrit

LE CHANT accompagne l'homme tout au long de son évolution. Il fut d'abord sacré et peu à peu, de divin, le chant devint humain et exprima les sentiments des hommes, religieux d'abord, profanes ensuite. Il n'est plus à démontrer aujourd'hui que le chant procure à la personne qui le pratique un équilibre, tant sur le plan physique que spirituel. Parmi toutes les méthodes pour accompagner la grossesse d'une femme, il en est une dont j'aimerais évoquer ici quelques aspects.

La méthode Tomatis

Alfred Tomatis est né en 1920 à Nice et vient de mourir à l'âge de 81 ans. Son père était un chanteur d'opéra doté d'une voix somptueuse qui faisait de lui une basse noble et à ce titre, il bénéficia d'une carrière exceptionnelle. Aussi, très tôt, le jeune Alfred fut immergé dans le monde merveilleux du spectacle et du son. Son père l'initia à l'art lyrique. Le jeune enfant était capable de chanter bien des rôles, de donner les répliques, de suivre l'orchestre, mais il n'avait pas la voix de son père. Alors il s'engagea dans la voie de la médecine et devint tout naturellement oto-rhino-laryngologue. Dès 1944, il fut amené, comme il le dit «à vivre dans un univers bien particulier, auprès de ceux qu'il m'avait été donné de côtoyer si régulièrement dans l'arrière-plan de la scène lyrique». Ainsi, il observa et démontra la relation étroite entre l'oreille et la voix, entre écoute et phonation. Il travailla avec de nombreux chanteurs célèbres, mais aussi avec des enfants et bien entendu avec des femmes enceintes. Il mettra très vite en évidence que la voix de la mère influence de manière significative le développement du fœtus et détermine ainsi son bien-être.

Ses découvertes, publiées en 1957 à l'Académie des Sciences et à l'Académie de Médecine de Paris, sous le nom d'«effet Tomatis» sont à la base des techniques qu'il a créées pour le traitement des troubles de l'écoute et de la communication.

La voix in utero

Pour recevoir le son, il faut qu'il y ait écoute. L'oreille commence à se structurer dès les premiers jours de la vie de l'embryon. Au niveau du système nerveux, se forme «la placode auditive» à partir de laquelle va se former l'oreille. A la troisième semaine, elle s'invagine et se ferme, à la quatrième semaine, elle devient une vésicule et enfin à la vingtième semaine, l'oreille interne est formée, elle atteint sa taille normale et ne grandira

on mère-enfant

plus. En même temps s'édifient dans des conditions de naissance identique l'étrier, l'enclume et le marteau (3 osselets de l'oreille moyenne, voir schéma ci-contre). Ainsi l'oreille interne et moyenne sont parfaitement achevées. A 5 mois et demi, le nerf auditif est fonctionnel.

Cela ne veut pas dire que le fœtus entend comme nous autres adultes, car l'oreille, plongée dans le milieu liquidien, est adaptée aux mêmes fréquences sonores qui sont pratiquement celles de l'eau et se situent autour de 8000 hertz. Au moment de la naissance, l'oreille change de milieu, il n'y a que l'oreille interne qui conservera toujours son milieu liquidien.

Quelques jours d'adaptation sont nécessaires, durant lesquels les oreilles externe et interne restent accordées aux mêmes fréquences, celles du milieu liquidien.

Peu à peu, la trompe d'Eustache se vide de son liquide et c'est à travers l'air environnant que le bébé établira de nouveau le contact avec la voix maternelle qu'il entendit dans son univers utérin; «le diaphragme auditif» s'ouvrira au monde sonore autour d'un axe siégeant entre 300 et 800 hertz. Le bébé retrouve la voix maternelle, certes transformée, mais il en reconnaît les rythmes, les inflexions. La voix maternelle est un besoin vital chez l'enfant, autant que l'est le lait maternel.

La voix chantée

Lorsque la mère parle ou chante, les sons de sa voix descendent jusque dans le bassin qui devient alors un formidable résonateur, surtout au niveau des ailes iliaques. A. Tomatis parle alors de «communication sonore» entre la mère et l'enfant. Il est d'ailleurs démontré que les sons graves (ceux qui permettent une dilatation plus facile lors de l'accouchement) apaisent, endorment l'enfant. Au contraire, les sons aigus stimulent, éveillent le fœtus ou le bébé et favorisent



Nicole Nouyrit a fait ses études musicales et pédagogiques à Paris. Elle a obtenu un premier prix de conservatoire à Paris et une licence de concert à Lausanne. A côté d'activités de concert, elle se consacre surtout à l'enseignement du chant dans différentes écoles de musique. Elle est également mère de trois grandes filles.

ce que Tomatis appelle «l'envie de vivre, de communiquer».

J'ai souvent eu, dans mes cours de chant, l'occasion de travailler avec des femmes enceintes dont les voix étaient plus ou moins travaillées (selon les cas) et ne peux qu'encourager le chant; cela peut être de simples vocalises ou mélodies pour enfants, mais aussi des airs d'opéra, lieder, vocalises plus complexes. En travaillant un registre aigu, j'ai en effet pu constater que le chant redonnait une énergie certaine aux femmes qui arrivaient fatiguées au cours. C'est en tous les cas un bonheur de voir et d'entendre chanter des femmes enceintes, car si le chant est dynamisant pour le fœtus, il est avant tout source de bien-être, de détente, de réconfort pour celle qui le pratique.

La posture, l'écoute, le chant

Revenons un instant à l'oreille. Elle est constituée de trois canaux semi-circu-

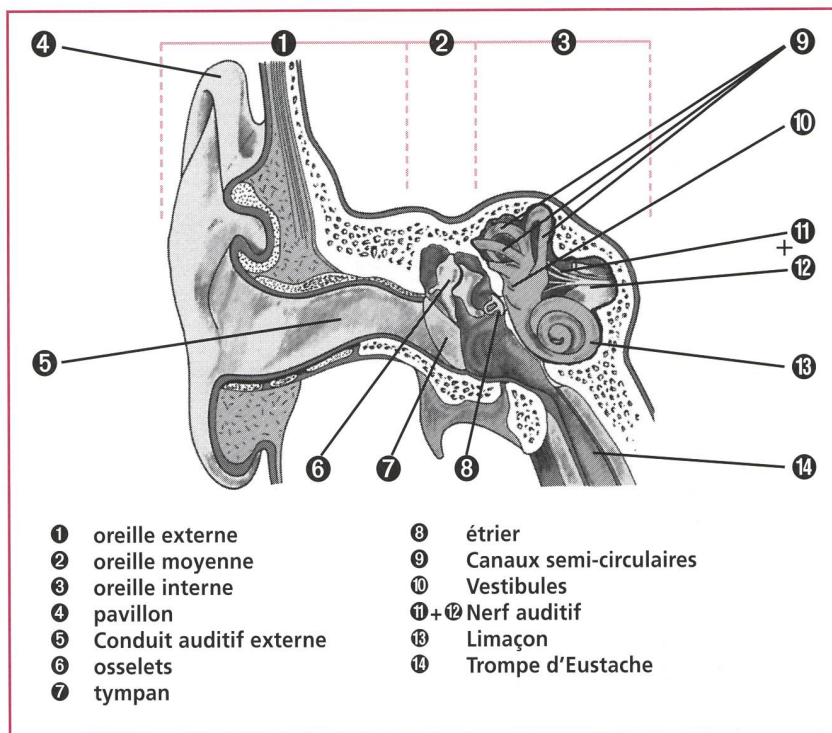
lares perpendiculaires les uns aux autres; lorsqu'ils sont endommagés, les sens de l'orientation et de l'équilibre disparaissent.

Pour permettre à l'oreille une efficacité maximum et en même temps une émission vocale de qualité, la posture du corps est déterminante. Cette posture a pour but de placer l'oreille dans une position de grande réceptivité des aigus. Il s'agit de la verticalité spécifique à l'homme. La colonne vertébrale doit être bien droite et la tête légèrement inclinée en avant.

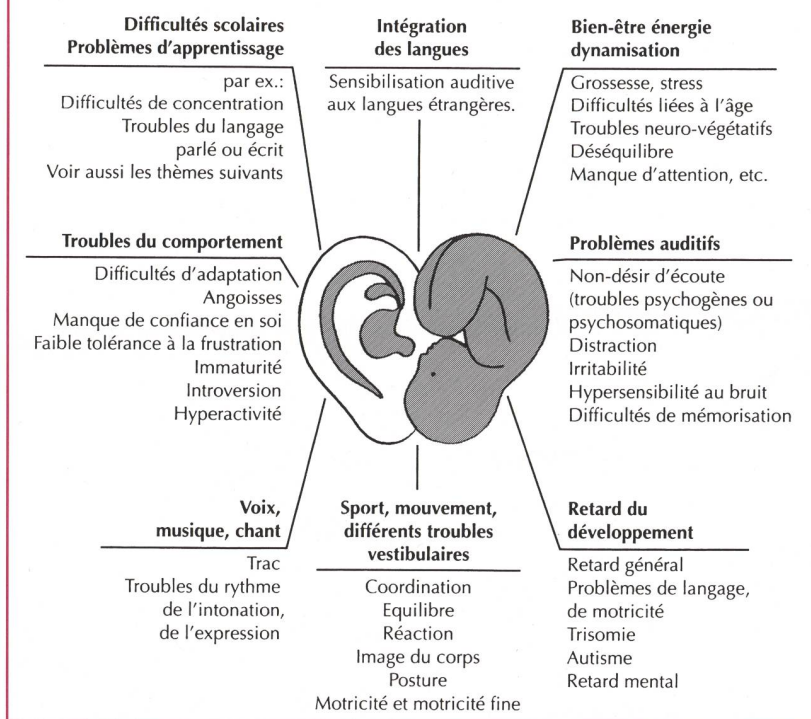
L'élève qui expérimente cette posture peut le faire assise pour «travailler» son bassin; il s'agit d'effacer la cambrure du creux lombaire et d'assurer un bon positionnement du sacrum.

L'élève redresse ensuite toute sa colonne vertébrale et tire sur sa nuque comme si elle voulait se «rengorger», ainsi:

- les côtes se relèvent, tendant à devenir perpendiculaires à la colonne vertébrale
- les clavicles prennent une place horizontale formant les branches latérales d'une croix
- les omoplates s'accolent sur la face arrière des côtes



Les champs d'application de la méthode Tomatis



• et surtout le larynx s'appuie sur la colonne vertébrale, transmettant la vibration de la boîte crânienne jusqu'à tout le squelette osseux.

Pour donner une image, j'ajouterai que le larynx fonctionne comme l'âme d'un violoncelle, cette petite pièce de bois qui transmet la vibration à la table supérieure de l'instrument. La vibration des cordes vocales se transmet à travers tout le corps et aussi, dans le cas d'une femme enceinte, à son bébé.

A ce stade de l'étude, il me semble nécessaire de parler du diaphragme. C'est un muscle difficile à maîtriser, qu'il faut apprendre à commander pour que l'air soit distribué de manière harmonieuse à l'intérieur des poumons et au niveau du larynx. Il n'est pas nécessaire de donner beaucoup d'air pour chanter, tout l'art consiste à savoir distribuer cet air tel un archet sur les cordes d'un violon. Il ne faut en aucun cas «pousser»; le diaphragme doit agir tranquillement et modérément, ainsi le thorax se met lui aussi librement en vibration.

Finalement, qu'est-ce que l'organisme humain? C'est en réalité un instrument de musique. L'homme qui chante devient instrument qui vibre et dans un monde où le mode de vie se déshumanise, le chant offre une possibilité de préserver ou de retrouver une dimension, un amour, et peut également accompagner l'immense émotion qui se vit durant l'accouchement.

L'oreille électronique

En parlant d'accouchement, revenons à Tomatis qui, dès 1952, mit au point un appareil susceptible de modifier la manière d'entendre et, par voie de conséquence, la façon de chanter ou de parler d'une personne.

Cette «oreille électronique» (il s'agit d'un casque d'écoute que l'on positionne sur les oreilles et qui transmet de la musique), s'adresse à l'oreille moyenne et lui offre la possibilité d'accommodation par le jeu des contractions du muscle du marteau et muscle de l'étrier.

La conduction sonore se fait de deux manières:

1. conduction osseuse, par la boîte crânienne, les vibrations «informent» le nerf auditif;
2. conduction aérienne, conduction directe; les vibrations du tympan parviennent à l'oreille interne qui informe le nerf auditif.

Le matériel sonore est partiellement filtré. Les longues recherches effectuées par A. Tomatis donnent la préférence à la musique de Mozart et au chant grégorien. En effet, la musique de Mozart semble la plus appréciée et offre une grande richesse harmonique, surtout dans les aigus. C'est de cette manière que le sujet fait travailler son audition et surtout se recharge en énergie positive. Le chant grégorien intervient généralement en fin de séance, pour apaiser et détendre.

Les séances «d'oreille électronique» au moment de la préparation à l'accouchement désangoissent les futures mamans, les tonifient, modifient leur «posture physiologique et psychologique». Souvent les pères participent à ces séances, ce qui leur permet d'instaurer un dialogue harmonieux avec le couple mère-enfant; ils deviennent eux aussi, et c'est si important, sereins à l'approche de ce merveilleux événement.

En ce qui concerne les séances d'écoute, la prescription peut varier d'une femme à l'autre, mais en général, il est conseillé de commencer à partir du cinquième mois de grossesse, à raison de 3 à 4 séances par semaine, soit à chaque fois 2 heures d'écoute sous oreille électronique. Pendant ce temps, la personne peut, selon son désir, se reposer ou avoir une activité créative.

De nombreuses études ont montré, notamment dans des maternités françaises, qu'ainsi préparée, la future maman voit diminuer son anxiété, elle contrôle mieux ses contractions et le travail est significativement moins long que celui des autres femmes¹. Durant l'accouchement, de plus en plus de maternités autorisent la diffusion d'un fond musical, ce qui peut être apaisant, mais il n'est pas question d'écoute sous oreille électronique. En effet, si la méthode prépare à l'accouchement, elle n'est pas prévue pour intervenir directement pendant celui-ci.

Les éléments mis en évidence dans ce court résumé méritent certainement qu'on s'y intéresse car pourquoi ne pas contribuer à rechercher toutes les conditions nécessaires et «idéales» pour vivre une grossesse et une naissance harmonieuses?

Bibliographie:

- A. Tomatis: «De la communication intra-utérine au langage humain» (E.S.F., 1992).
- A. Tomatis: «La nuit utérine», éd. Stock, 1981.
- A. Tomatis: «Neuf mois au paradis», éd. Stock, 1989.
- A. Tomatis: «L'oreille et la vie», éd. Laffont, 1977.
- A. Tomatis: «Ecouter l'univers», éd. Laffont, 1987.
- A. Tomatis: «L'oreille et la voix», éd. Laffont, 1987.

Centres Tomatis:

Il existe dix-neuf centres Tomatis en Suisse, entre autres à Lausanne, Yverdon, Neuchâtel, Montreux. Pour tout renseignements complémentaires, contacter l'Association professionnelle d'auto-psycho-phonologie selon A. Tomatis, case postale 847, 3000 Berne. Tél 031 302 77 20 Fax: 031 302 77 60.

¹ Revue d'information et de liaison du réseau Tomatis: Les grands dossiers, n°3, juillet 1992 et n° 5 juillet 93.