

# Un message autant qu'un message

Autor(en): **Audemard Bourdais, Céline**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch**

Band (Jahr): **106 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-949425>

## **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.

## Chant prénatal et familial

# Un massage autant qu'un message

Pratiquant le chant prénatal depuis plus de cinq ans, Céline Audemard Bourdais nous explique pourquoi elle souhaite redonner le goût de chanter spontanément en famille et offrir un espace de paix et de partage, de plaisir et de spontanéité. Au fil des séances, elle encourage à aller à la découverte de soi, sans tenir compte des remarques de l'entourage, et elle aide à retrouver le rituel du chant autour de la naissance d'un enfant qui est, selon ses propres termes, une «splendide façon de dire bonjour à la vie qui arrive!»

La Psychophonie est à l'origine du chant prénatal et familial. Dans les années 1960, Marie-Louise Aucher (1908-1994), musicienne et cantatrice, découvre les correspondances vibratoires entre les sons et le corps humain. Elle établit une échelle des sons qui rejoint certains points énergétiques de la médecine traditionnelle chinoise. Encouragée par des chercheurs et des médecins, elle fonde alors la «Psychophonie»®, démarche novatrice dans l'enseignement de la pose de voix.

La Psychophonie (voir encadré) permet la mise en éveil des cinq sens et des lieux de résonance du corps, à la fois émetteur de sons et récepteur de vibrations émises par ce son. Elle détermine un passage régulier d'un état à un autre qui va occasionner chez la femme, dans le cadre du chant prénatal, un véritable massage d'organes et déclencher un message affectif intense vers le bébé.

Dans les années 1970, Marie-Louise Aucher pressent que le chant peut être bénéfique pour le bébé pendant la grossesse. Encouragée par sa rencontre avec le Dr. Leboyer, elle propose à des femmes enceintes habitant Paris de venir chanter chaque semaine pour l'enfant à naître: le «Chant Prénatal» est né. Elle forme ensuite plusieurs élèves, dont des sages-femmes. Depuis 1976, les «Chansons pour l'enfant à naître» composées par Marie-Louise Aucher, sont chantées, et toujours appréciées, par les femmes enceintes qui pratiquent les séances de chant prénatal. D'autres compositions sont venues élargir son répertoire au fil des ans.



**Céline Audemard Bourdais**, sage-femme diplômée (France, 1999) spécialisée en «Psychophonie» (depuis 2001).

## Cheminement personnel

Quant à moi, j'ai toujours été attirée par le chant et le pratique personnellement au sein d'un ensemble vocal et de cours individuel. J'ai très rapidement voulu en savoir plus après une rencontre avec une sage-femme française de la région Auvergne qui le pratiquait dans son cabinet. En 2001-2002, je me suis donc lancée dans la formation

proposée par Yseult Welsch, élève de Marie-Louise Aucher, qui propose toute la formation dans son Centre de Psychophonie en Bretagne. La formation est organisée en différents degrés (3 degrés de Psychophonie et 2 degrés de chant prénatal et familial). Dans cette formation, j'allais chercher une technique et un outil pour mettre en place le chant prénatal, sans vraiment connaître la Psychophonie.

Sans le vouloir, j'ai dû passer par un véritable travail personnel. En effet, la Psychophonie donne un travail vocal énorme, offre un outil de développement personnel très riche qui ébranle toutes nos énergies dans le but de les équilibrer. Elle implique aussi un travail corporel exigeant. Comme tout travail et recherche sur soi, cela a apporté aussi de belles découvertes et de belles émotions. Depuis cette formation, j'ai animé des Ateliers de chant prénatal et familial à la maternité de la clinique Ste Anne à Fribourg (de septembre 2002 à juillet 2005) avec différentes expériences, en groupe (deux familles ensemble, plusieurs futures mamans ensemble), en individuel, en famille (avec les frères et sœurs aînés, une future maman accompagnée du futur parrain du bébé).

## Psychophonie

### Les grands axes

- **Réceptivité et émission**

La qualité de notre émission vocale dépend de notre conscience corporelle et de la justesse de notre réception sensorielle.

- **Les cinq sens**

L'enfant découvre le monde extérieur grâce à ses cinq sens. Adulte, nous les utilisons pour découvrir notre monde intérieur et enrichir notre expression vocale.

- **Voix parlée et voix chantée**

Ces deux aspects de la voix sont indissociables. On ne saurait travailler l'une sans travailler l'autre. Poésie, mélodie, rythme en sont les clés.

- **Le souffle**

Au cœur de la vie, entre inspiration et expiration, il ouvre les portes de la voix.

- **Enracinement et rayonnement**

Bâti sur un axe vertical et un axe horizontal, l'être humain trouve son équilibre entre ces deux pôles. La justesse de sa parole et la liberté de son chant en découlent.

- **L'harmonisation**

La démarche psychophonique permet de relier les différents plans de l'être: physique, énergétique, émotionnel, mental, spirituel, et de les harmoniser. La relation de soi aux autres se trouve facilitée et la communication enrichie.

- **Les bienfaits**

Source de détente, de vitalité, de tonus, d'équilibre, la Psychophonie permet à chacun de se construire et de s'exprimer en toute plénitude.

**Chants de la grossesse,  
comptines et berceuses**

## Chants sur la grossesse

*Où étais-tu?*

Où étais-tu avant d'être en moi?  
Existais-tu dans un au-delà?  
Où étais-tu avant d'être en moi?  
La vie, la vie, qui nous la dira?

Il m'a choisie pour te tisser,  
Lui qui a dressé le métier,  
Notre amour était sans retour,  
Je suis tisserande de l'amour!

*Balancoire*

Balancez-vous, balancez-vous,  
Dans l'eau de ma guitare!  
Balancez-vous, balancez-vous,  
Par dessus, par dessous.

Pôle du haut, Pôle du bas,  
Nous sommes à deux, la Terre  
Elle aussi, on la balanço  
Dans l'espace des airs!

*Berceuse pour un enfant à naître*

Reste au creux de moi  
Mon enfant, mon tout-petit  
Reste au creux de moi  
Le voyage n'est pas fini.

Je sens que tu es là  
Enveloppé de nuit  
J'écoute sous mes doigts  
Mon ventre qui frémit  
Je ne sais pas encore  
Où cognera le fruit  
Ni le cri de mon corps  
En m'arrachant ta vie

### Chants du répertoire de notre enfance

## Comptine

*Quand les parents*

Quand les parents prennent le temps  
de bercer les enfants,  
Jusque dans la nuit des temps  
On les entend tout contents

Il y a longtemps, si longtemps  
Y'a au moins 100 000 ans  
Perdus dans la nuit des temps  
On entendait lentement, les papas,  
les mamans  
Se balancer en chantant.

## Berceuse

*Dors tout-petit*

Berce le petit  
Berce le petit  
Ferme les yeux jolis  
Voici la nuit

Laisse enfin ton émoi  
Laisse enfin ton émoi  
Ecoute en paix ma voix  
La paix sur toi



**Pour s'exercer, le matériel pédagogique ne manque pas. Ici, un recueil de vocalises bien connu.**

Photo: [www.college-de-psychophonie.net](http://www.college-de-psychophonie.net)

Depuis 2005, j'ai une activité de sage-femme indépendante dans laquelle j'ai inclus le chant prénatal. C'est pourquoi, je le propose maintenant de façon individuelle au domicile du couple. Je réfléchis actuellement sur un projet d'atelier en groupe. Une expérience avec un couple, de novembre 2006 à mars 2007, m'a complètement enchantée, puisque Amélie est née avec les sons et les chants de ses parents, après un riche échange de sons, de rires, de pleurs, ensemble, pendant la grossesse.

J'ai beaucoup de plaisir à partager ces petits moments avec les futurs parents et inclure pleinement déjà l'enfant en devenant dans la dynamique familiale, surtout quand on a la possibilité d'aller à domicile dans l'environnement du couple. Le couple est plus à l'aise, on ressort les carnets de chants, on redécouvre ensemble des mélodies enfouies dans nos souvenirs d'enfance et on a plaisir à l'offrir en chantant, à l'enfant.

### Qu'apporte le chant prénatal?

Le chant prénatal procure, avant tout, un moment de plaisir, celui de chanter. L'enfant, dans le ventre de sa mère, perçoit non seulement les sons mais aussi les vibrations sonores à des fréquences diverses. Il capte les rythmes, la mélodie musicale, l'intonation poétique des mots, voire des images mentales contenues dans les chansons. Il reçoit ainsi in utero un certain nombre d'informations senso-

rielles auxquelles il réagit et dont il garde un certain degré de mémorisation. Et celles-ci sont traductrices d'émotions qui enrichissent l'environnement sensitif de l'enfant. Le bébé reçoit ces vibrations sonores d'une part par la conduction nerveuse (peau) puis, vers cinq mois, avec l'entrée en fonctionnement de l'oreille interne, s'ajoute la conduction osseuse. Dans ce bain sonore des voix de son père et de sa mère, l'enfant est véritablement vibré. Cela va alors permettre au bébé de développer très largement son sens de la réceptivité.

Le chant prénatal et familial est, d'autre part, une belle occasion pour la future maman d'intégrer sa corporalité, en plein changement durant la grossesse, de ressentir dans son corps la bascule du bassin, d'être sensibilisée à la respiration abdominale et au rôle primordial du diaphragme.



Photo: [www.college-de-psychophonie.net](http://www.college-de-psychophonie.net)

**C'est Marie-Louise Aucher (1908-1994),  
musicienne et cantatrice, qui a fondé la  
«Psychophonie»®.**

me et enfin de se préparer activement à l'enfantement. Sa pratique est encouragée lors de l'accouchement. Elle est pleinement enrichissante pour gérer les contractions et sentir la poussée, parce que soutenue par des vocalises bien spécifiques. Cette préparation à la naissance est recommandée dès le 4<sup>e</sup> mois de grossesse; elle est ouverte à toutes et à tous, si possible en couple ou en famille. La voix du père stimule en effet la partie inférieure du corps de l'enfant: la motricité. La voix plus aiguë de la mère stimule en revanche le haut du corps: les mains, la pince.

## Comment se déroule une séance?

En prénatal, une séance dure environ une heure, accompagnée (ou non) d'un piano ou d'un autre instrument:

### 1. Exercices corporels (dépoissierage et activation du corps, respiration)

Il s'agit de préparer l'instrument. Les liquidations sont des exercices de dépoissierage; elles enlèvent les tensions du corps afin qu'il soit prêt et accordé. Les activations réveillent le corps, elles mettent en résonance l'instrument et donne une qualité supplémentaire. La respiration ou «respire cérébral» est un humage: pour mieux comprendre, on va utiliser une image, celle d'un bouquet de fleurs – ou d'une huile essentielle – et sensibiliser la femme à inspirer le plus amplement possible et imaginer le chemin de l'air inspiré. Cette inspiration pratiquée bouche fermée relève le voile du palais et prépare le moule du chanteur. Associé à cette respiration, on parle déjà du travail du diaphragme.

### 2. Exercices vocaux et vocalises

La Psychophonie démontre l'existence de différents points sonores correspondants à différents points du corps. Exemples:

- la résonance en tête-point 1. En haut du front, à la racine des cheveux, il aide à placer la voix «Mmmiammmm, Miam...»

## Coordonnées utiles

Le chant prénatal se pratique en couple ou en groupe.

Il est proposé:

- dans la région de Fribourg par Céline Audemard, sage-femme (celine.audemard@bluewin.)
- dans la région du Nord Vaudois et Neuchâtel par Anne-Marie Dufour (a-mariedulfour@bluewin.ch)
- dans la région de Genève par Hilda Longchamp hilda.longchamp@chantprenatal.ch
- dans le canton de Vaud par Arianne Bogousslavsky, Téléphone 022 368 18 21



Pour Maman et Papa, c'est avant tout un moment de plaisir. Quant à Bébé, il capte les rythmes, la mélodie musicale, l'intonation poétique des mots, voire des images mentales contenues dans les chansons.

Photo: Maria et Eric: inconnus sur Internet

- le diaphragme: Contrôle du souffle en l'égalisant et en le nuancant

- la vocalise de la joie: Travail dans la cavité buccale, équilibre dans les hanches, appui bas «Ooohh, aahhh, uhhh...»

- la bascule du bassin: Stimulation de la sangle abdominale «Mo ...Ooohh»

### 3. Chants (de la grossesse, du répertoire de notre enfance, comptines, berceuses)

### 4. Discussion (partage d'expériences)

### 5. Recentrage (relaxation, ressenti)

La séance pour l'accouchement est un peu différente. L'expérience montre que les sons chantés sur «o» et «ou» et plus particulièrement les sons descendants dans les graves ont un effet analgésique (du fait de la sécrétion massive d'endorphines, analgésiques naturels) et surtout relaxant, ce qui contribue à accompagner efficacement la dilatation du col de l'utérus. Les sons graves pendant les contractions aident à rester concentrée et à mieux gérer les douleurs, en les accompagnant, au lieu de lutter contre. Par la voix, la maman reste en contact permanent avec son bébé, son corps et la réalité intense de ce moment. La

phase de poussée peut aussi être soutenue par des sons plus aigus mais partant d'une force énergétique abdominale (comme le «O Hisse» des marins). Les vocalises appropriées sont: Maaaaaaaaah – Om né A him – Him né A ommm – Aloa («bonjour» en hawaïen).

Quant à la séance post-natale, elle comprend:

- Un partage de l'expérience de l'accouchement
- Des vocalises/sons graves avec contact des pieds, de la base et des mains du bébé.
- Des sons d'apaisement des pleurs: ventre contre ventre, bébé replié en position fœtale, chanter des chants en faisant que des sons «on»
- Un balancement
- Des berceuses et une reprise des chants appris

C'est alors merveilleux de voir le bébé apaiser sa respiration, se détendre, ouvrir les yeux, «écouter» avec tout son corps et ouvrir ses mains comme des antennes pour capter les sons. ◀