

Accueillir la vie : atelier de chant prénatal

Agnès Keller

Le 6 mai 2005 à la foire éco-biologique de Rouffach, Agnès Keller a animé un atelier de chant prénatal :

Maman de 4 grands enfants, j'ai bénéficié de l'accompagnement global d'une sage-femme libérale pour chaque grossesse et accouchement. Cela m'a amené avec d'autres parents à créer en 1991 à Colmar l'association Accueillir la Vie, association de parents pour un libre choix autour de la naissance. Etant musicienne, je me suis dirigée vers la formation en chant prénatal.

Les origines du chant prénatal

Le chant prénatal est issu de la psychophonie, impulsée par Marie-Louise Aucher à la suite de deux observations :

- les enfants des chanteuses se développent vite du haut du corps. C'est à dire que leurs enfants accèdent rapidement à la préhension (mouvement de pince de la main),
- les enfants des chanteurs se développent vite du bas du corps. Leurs enfants marchent plus rapidement que la moyenne.

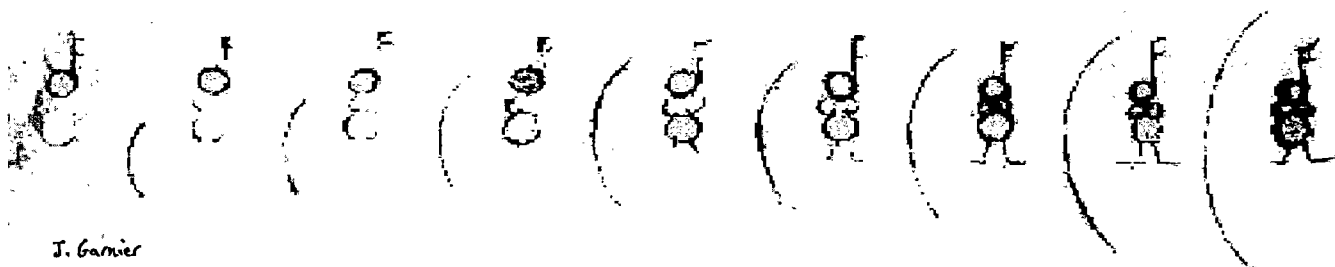
Ces observations ont conduit Marie-Louise Aucher à étudier l'impact des sons. Chaque son entre en résonance avec un point précis du corps. Plus les sons sont variés, plus les parties du corps sont nombreuses à entrer en vibration. Les sons graves sont reliés au bas du corps, les sons aigus sont reliés au haut du corps.

Les vibrations que nous émettons massent le corps comme une caresse bienveillante. Ce massage le détend et l'énergétise, sans l'agresser. Le chant, ajouté à la voix parlée, provoque des résonances beaucoup plus intenses.

Des chansons et des sons

Le chant prénatal, développé par l'association Accueillir la vie, se décline en un répertoire de seize chansons spécifiques, choisies ou composées par Marie-Louise Aucher, ainsi que d'outils sonores pour l'accouchement. Ces outils ne sont pas des chansons mais des sons qui aident à l'ouverture, au lâcher prise, à l'accompagnement du travail. Les sons donnent souvent plus d'énergie que la respiration seule et peuvent s'accompagner de postures spécifiques.

Les sons graves touchent la zone du bassin et favorisent l'encrage. La participation du papa, par ses vibrations graves, est bénéfique et permet une symbiose entre la mère, le père et l'enfant.



In utero

Dans le ventre de sa mère, le petit enfant, perçoit les sons bien avant que ses oreilles ne soient formées. Il perçoit les vibrations par les cellules réceptrices de sa peau, de ses muscles, de ses articulations. Il est imprégné de sons et lorsqu'il naît, il reconnaît les chansons entendues *in utero*. Ces chansons ne correspondent pas seulement à un acquis sensoriel, elles correspondent aussi à des empreintes affectives. L'enfant reconnaît le climat affectif lié à ces chansons qui lui communiquent des émotions et un état d'être.

C'est la reconnaissance de ce climat empreint de sérénité et d'amour qui apaise les enfants au moment de la naissance puis, plus tard, lorsque la mère, le père, chanteront.

Par le chant les parents établissent un lien avec leur enfant ou le renforce, ils communiquent avec lui. Parfois, les mots sont difficiles, alors les paroles des chansons prennent le relais pour exprimer à son enfant l'amour, la joie, l'attente, les questionnements.

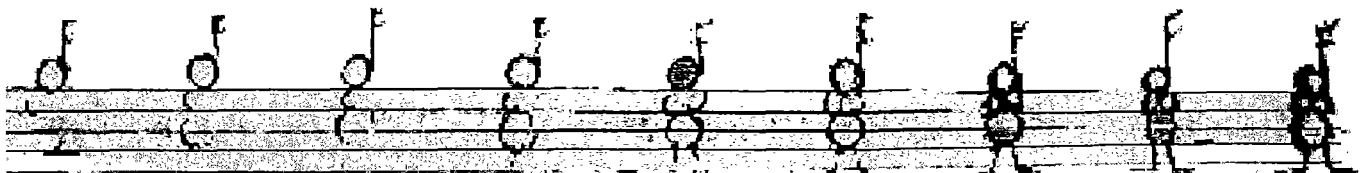
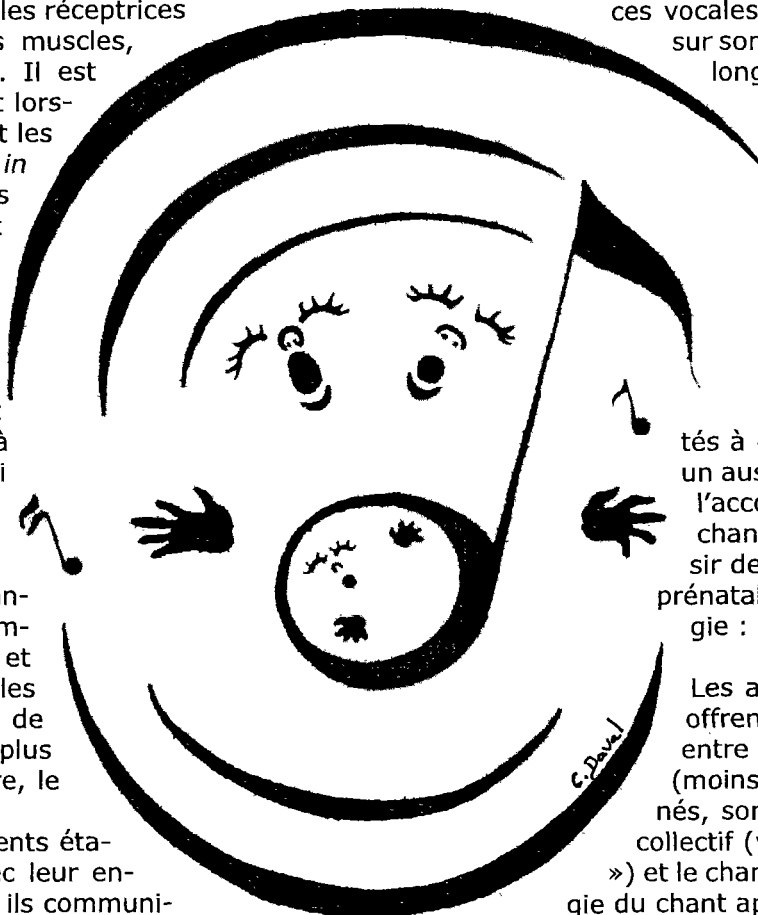
Des bénéfices pour la maman

Pour la maman, le chant correspond à la découverte de sa propre voix (la voix touche la partie la plus profonde de notre être) et de ses compétences vocales. Chanter c'est travailler sur son souffle, le maîtriser, l'allonger et cela constitue une

aide précieuse au moment de l'accouchement. En prenant conscience et connaissance de mon corps je le maîtrise mieux : je peux l'observer, et agir. L'apprentissage de mes capacités

à dépasser mes limites est un aussi un apprentissage pour l'accouchement. Et si je ne chante pas juste, j'ai le plaisir de juste chanter ! Le chant prénatal apporte détente et énergie : un réel bien-être.

Les ateliers de chant prénatal offrent un moment d'échange entre les mamans et les papas (moins nombreux). Les enfants nés, sont accueillis par un chant collectif (voir encart : « Bienvenue ») et le chant familial prolonge la magie du chant après sa naissance.



Bienvenue

*Maman vient de te mettre au monde
Elle t'a aidé comme elle a pu
Bienvenue à toi dans ce monde
Parmi nous sois le (la) bienvenue*

*Blotti(e) contre elle, tu sommeilles
Tu sens la chaleur de sa peau
Son cœur bat contre ton oreille
Tu es son rêve en plus beau*

*Du bout des doigts elle caresse
Le doux duvet de tes cheveux
Avec amour, avec tendresse
Elle attend que tu ouvres les yeux*

*Maman vient de te mettre au monde
Pour partager nos lendemains
Bienvenue à toi dans ce monde
Bienvenue parmi les humains*

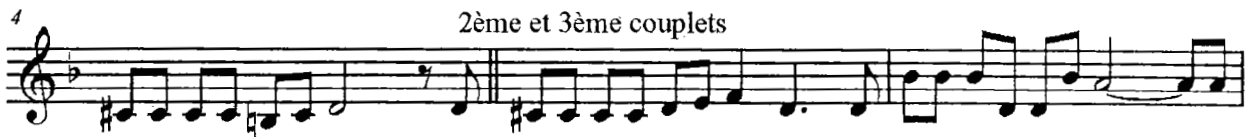
Odile Rami



1er et 4ème couplets



2ème et 3ème couplets





Déroulement d'une séance

Les séances de chant prénatal se composent de différents moments :

- D'abord nous éveillons notre corps.
- Ensuite, grâce aux vocalises nous dépassons progressivement nos limites vocales.
- Puis, nous apprenons quelques chansons en les chantant ensemble.
- Nous travaillons plus spécifiquement les « sons-outils » pour l'accouchement.
- Enfin nous prenons un temps pour discuter de l'accouchement et des conditions dans lesquelles on souhaite le vivre.

Dans l'association Accueillir la vie, des personnes peuvent accompagner l'accouchement et impulser des sons.

Ici on se balance en chansons ! Le balancement favorise la mobilité du bassin qui aide à l'accouchement.

Pour le bébé, le balancement stimule le liquide encéphalo-rachidien et lui permet d'évacuer des tensions. Le balancement de gauche à droite symbolise la sécurité, le balancement d'avant en arrière symbolise l'équilibre, la mémorisation et l'action.

Accueillir la vie, située à Colmar dans le Haut-Rhin, est une association de parents au service de futurs parents et de jeunes enfants.

Elle apporte une information élargie et complémentaire autour de la naissance. Elle propose des activités diverses : chant prénatal et familial, massages bébés, initiation au portage avec écharpe, soirées échange autour d'un thème, groupe de paroles post-accouchement.

Elle dispense un service de soutien à l'accouchement par le biais d'une permanence téléphonique quotidienne.

L'association travaille en réseau avec différents partenaires autour de la petite enfance. Accueillir la vie, c'est aussi des permanences d'accueil hebdomadaires, une adresse internet, une bibliothèque de prêt.

Accueillir la vie : 7, rue de la Herse, 68 000 COLMAR. 03 89 41 84 34
accueillirlavie@club-internet.fr