

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

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 87 (1989)

Heft: 7-8

Artikel: Chant harmonique et berceuses traditionnelles

Autor: Coste, Claire-Lise

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-951096>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

santes, n'augmente pas la fréquence des infections gynécologiques pendant la grossesse et n'a pas d'incidence notable sur le déclenchement prématuré du travail. Pour conclure, nous aimerions vous dire que certaines études médicales émettent l'hypothèse que des expériences précoces pourraient se tisser dans les eaux maternelles et que des empreintes de plaisir et de déplaisir pourraient s'y inscrire dans une dynamique primitive. Et si ces

éléments sont transfusables, notre cours va dans le sens du plaisir, de la joie, de la gaieté et du jeu, de l'acceptation et de la compréhension du corps et tente de concilier sans dualité toutes ces composantes psycho-affectives, sensorielles et biologiques.

Adresse de l'auteur: Solange Extermann,
Centre de préparation à la naissance
Rue du Stand 3, 1204 Genève

Chant harmonique et berceuses traditionnelles

compte-rendu d'une expérience menée à Genève, au «Centre de préparation à la Naissance» depuis l'automne 1984. Animatrice: Claire-Lise Coste, musicienne et pédagogue.

Pourquoi cette expérience? Pourquoi faire chanter les futures mères?

Depuis de nombreuses années, le chant et le travail de la voix sont ma passion. J'y ai découvert un bien-être physique ainsi qu'une meilleure connaissance de moi-même; j'ai appris à sentir les vibrations du son dans mon corps et à apprécier les bienfaits qui en résultaient.

Durant ma grossesse, je me souviens assez précisément des réactions de ma fille lors de mes leçons de chant: il semblait qu'elle vivait avec moi les différents exercices ou mélodies que je chantais, ses mouvements tout à coup différents me prouvaient qu'elle ressentait fort les sons et les vibrations qui se propageaient dans mon corps.

Ces sensations me donnaient l'impression d'un dialogue, d'une communication avec ce bébé que je ne connaissais pas encore.

Plusieurs années plus tard, après avoir travaillé le chant harmonique qui est une technique assez différente du chant classique, basée d'abord sur les vibrations physiques, une technique plus «naturelle» et peut-être plus facilement à la portée de chacun, j'ai eu envie de faire partager ce plaisir du chant et du son à des futures mères, qui, souvent, profitent de ce moment privilégié de leur vie pour prendre le temps de faire quelque chose pour elles, pour leur bien-être ou pour celui de leur bébé.

Parallèlement, j'ai donné de nombreuses leçons particulières, et souvent, nous avons eu l'occasion d'évoquer avec des élèves femmes la similitude entre l'acte d'émettre un son et l'acte d'accoucher: se détendre malgré un effort physique important, maîtriser le diaphragme et la respiration, enfin ouvrir sa gorge et ses lèvres afin de libérer un son tout neuf, libre, qui ne nous appartient déjà plus à peine sorti de nous.

Que chanter avec des futures mères? Quel répertoire musical choisir?

Plusieurs femmes ont émis le désir d'apprendre des berceuses. Ce genre musical ne m'étant pas particulièrement familier, j'ai entrepris une recherche dans des vieux livres de chansons et dans divers enregistrements. Je fus moi-même surprise par la richesse de ce répertoire, trop peu connu, trop souvent considéré comme un genre mineur destiné aux femmes et aux enfants...

De nouveau, j'ai eu la joie de faire partager mes découvertes, et un grand nombre de berceuses de toutes les époques et de toutes les régions du monde.

Hypothèse de départ:

Le chant et le travail vocal peuvent aider la mère dans sa préparation à la naissance de son enfant par des exercices et une

prise de conscience physique ainsi que par une relation privilégiée avec son enfant avant la naissance déjà.

Une mère peut bénéficier de ces moments de détente, de plaisir et s'enrichir personnellement de ces chants traditionnels qui ont bercé notre enfance, et celle de nos ancêtres. C'est peut-être une façon d'entretenir la mémoire collective et de perpétuer une tradition qui nous rattache à la chaîne des générations.

Comment se passent ces séances de chant?

Une fois par quinzaine, pendant une heure environ, le Centre est ouvert aux mères, pères, enfants, grand-parents qui ont envie de venir chanter. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire, vient qui veut, quand il veut. Naturellement, aucune prédisposition musicale n'est demandée, il n'est même pas nécessaire de «chanter juste», le travail se faisant sur un plan beaucoup plus large, il est à la portée de chacun et de chacune.

Qu'est-ce que le chant harmonique?

Il s'agit d'une technique très ancienne qui a été un peu oubliée dans nos pays mais qui a encore une tradition très présente dans plusieurs pays d'Asie (en particulier en Mongolie).

Ce chant consiste à émettre un son, le plus «concentré» possible, c'est-à-dire bien «posé» sur le diaphragme, et en modulant l'ouverture des résonateurs (en faisant travailler en particulier la bouche et les lèvres) on produit un ou plusieurs sons secondaires qu'on appelle «harmoniques» et que l'on peut entendre en simultanéité au son de base qui est émis. Nous avons l'impression d'entendre deux voix dont l'une est grave et immobile et l'autre est assez aigue (un peu comme une flûte ou un sifflet) et qui dessine une mélodie.

Ce qui me paraît intéressant dans cette technique, c'est, mis à part le fait qu'elle est accessible à tous, qu'elle oblige à se concentrer sur deux choses bien différentes: le son à émettre, qui doit être bien «tenu» physiquement, et l'écoute des sons harmoniques qui demandent une décentration de l'attention en parallèle avec une maîtrise des ouvertures du visage (bouche, lèvres, gorge et résonateurs).

D'autre part, les sons émis ont des qualités thérapeutiques certaines qui n'ont été que trop peu explorées jusqu'à mainte-

nant, mais que l'on peut ressentir par une détente et un apaisement ou au contraire, par un regain d'énergie.

Constatations:

Les femmes qui sont venues régulièrement chanter ont toutes senti une détente physique et mentale ainsi qu'un lien affectif profond avec leur enfant déjà avant la naissance.

Après la naissance, l'enfant a toujours été très réceptif aux mélodies chantées par la mère durant les derniers mois, il se calme presque instantanément, lorsqu'il pleure, ou il ouvre ses yeux, tend les bras et montre un éveil tout à fait particulier. Ces chants représentent certainement pour lui un lien avec sa vie intra-utérine, et un souvenir probablement agréable de cette période. Il s'agit de nouveau d'un langage commun entre la mère et son enfant, d'une sorte de rituel, de souvenir commun.

Comment continuer?

Il faudrait encourager les mères à chanter, qu'elles retrouvent cet instinct qui souvent s'est perdu à cause d'une invasion de musique dans notre vie, d'un manque d'espace sonore, ou d'une peur d'entendre sa propre voix...

Ce cours a permis de mettre en évidence l'importance de la voix chantée pour le tout-petit, et depuis 1986, l'école de la Petite Enfance à Genève, a mis le chant dans ses programmes pendant les trois ans de formation des nurses.

Nous espérons pouvoir continuer ce cours au Centre de Préparation à la naissance, soit sous la forme actuelle, soit sous forme de séminaires d'une demi-journée à intervalles réguliers.

aux futurs parents et à l'enfant à naître pour les aider à vivre pleinement ce temps d'attente mais aussi à mettre leur enfant au monde dans les meilleures conditions en essayant de lever les différentes inhibitions d'ordre psychologique dues au passé, à la culture mais aussi à l'environnement immédiat de la naissance. C'est aussi un temps qui va permettre le développement de la personnalité de la mère et du couple qui va retentir tôt ou tard d'une part sur la qualité de communication qui va s'établir en salle de naissance et d'autre part sur le déroulement de l'accouchement qu'ils se seront sentis capables d'assumer.

Quelles techniques pour atteindre ce but?

A mon avis, il n'y en a pas une meilleure que l'autre. Celle que vous connaissez bien est sans aucun doute celle que vous partagerez le mieux avec les futurs parents. Cependant je me permets d'ajouter que chaque technique a ses richesses spécifiques et qu'il serait bon, que nous, professionnelles de la préparation à la naissance, sachions aller très loin dans notre recherche sur les différentes préparations à la naissance pour pouvoir offrir une préparation toujours plus raffinée, plus riche, plus ouverte où les différents couples parentaux rencontrés puissent se découvrir toujours mieux et approfondir leur capacité d'accueil.

La préparation à la naissance, c'est donc le travail d'un couple durant des mois où entrent en jeu:

- la formation du corps, du jeu musculaire, de la respiration
- la concentration psychologique et la détente
- le dialogue et la communication avec l'enfant à naître
- et surtout la volonté de gagner.

Pourquoi donc se préparer à la naissance?

En pratiquant la réflexothérapie lombaire depuis déjà quelques années, je me suis posées de nombreuses questions.

Que se passe-t-il dans la tête d'une femme, d'un couple qui fait le projet de donner la vie à un enfant?

Que se passe-t-il dans la tête d'une femme qui découvre qu'elle attend un enfant?

Enfin qu'en est-il de celle qui apprend qu'elle est enceinte?

Toutes ces questions me paraissent essentielles et trouvent éclairage totalement ou

Rêve et réalité: Préparation à la naissance et réflexothérapie lombaire

Anne-Marie Mettraux-Berthelin, Fribourg

Pourquoi avoir choisi ce titre?

Quand Monika Herzig et Lorenza Bettoli m'ont demandé de vous parler de la réflexothérapie lombaire, j'ai d'abord répondu dans un premier temps que ce sujet n'entrait pas dans le cadre du thème du Congrès «La préparation à la naissance».

Car qu'est-ce en fait que la réflexothérapie lombaire?

C'est une technique réflexe s'appliquant au cours du travail dans les cas de douleurs lombaires et de dystocie cervicale.

Après réflexion, dans un deuxième temps, si j'ai accepté de vous parler de la réflexothérapie lombaire, c'est tout simplement que je pense qu'elle peut très bien s'intégrer chez une femme préparée et même bien préparée au moment de la naissance, pour l'aider à passer du rêve à la réalité.

Mettre au monde un enfant dans les meilleures conditions de confort physique et psychologique est le projet, le rêve de toute femme et de tout couple.



Pour réaliser ce rêve, la démarche actuelle d'un grand nombre de futurs parents, de futures mères est de «se préparer à la naissance».

Que veut dire «Préparation à la naissance»?

C'est un temps privilégié que nous, sages-femmes, proposons aux futures mères,