Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 106 (2008)
Heft: 2

Artikel: Un massage autant qu'un message
Autor: Audemard Bourdais, Céline
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949425

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: 09.12.2025

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

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.

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

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.

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!

Balançoire
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 balança
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

Depuis 2005, j'ai une activité de sage-femme indépendante dans laquelle j'ai inclu 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 devenir 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 sensorielles 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 diaphrag-

Photo: 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 4e 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 (dépoussiérage et activation du corps, respiration)

Il s'agit de préparer l'instrument. Les liquidations sont des exercices de dépoussiérage; 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 «Mmmmiammmm, Miam...»
- le diaphragme: Contrôle du souffle en l'égalisant et en le nuançant
- 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 ...Ooooh»

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, analgésiants 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 énergique abdominale (comme le «O Hisse» des marins). Les vocalises appropriées sont: Maaaaaaaaaah – 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. ◀

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

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-mariedufour@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