

## ARTICLE 3 - chant prénatal - (long)

### VOUS NE CHANTEZ PAS JUSTE ? OFFREZ-VOUS LE BONHEUR DE JUSTE CHANTER !

**Le chant prénatal** est une préparation à l'accueil de la vie que vous pouvez pratiquer dès que vous prend l'envie de chanter au cours de votre grossesse.

Le chant prénatal vise à vous apporter un mieux être pendant la grossesse, nouer une relation à l'enfant à naître, compléter la préparation à l'accouchement ainsi qu'à prolonger ces moments après la naissance de votre bébé.

#### **Les bienfaits du chant prénatal**

##### **Mieux vivre sa grossesse**

Le chant permet à la future maman d'être à l'écoute et la découverte de son corps en pleine évolution. Par les sons et les vocalises, elle travaille de manière ludique et en douceur sur sa respiration, sa posture et ses muscles profonds. Les vibrations sonores massent profondément et dynamisent ou détendent. De plus, lorsque la future maman ose chanter, elle prend petit à petit confiance en sa voix et donc, confiance en elle. De nombreux exercices de chant prénatal sont adaptés aux futurs papas qui peuvent aussi partir à l'exploration de leur voix, de leur respiration et de leur corps ; Le chant prénatal c'est aussi partager des moments en couple autour de l'enfant à naître...

##### **Communiquer avec bébé**

Bébé est capable de percevoir les sons dès le deuxième mois à travers la peau, grâce aux vibrations du liquide amniotique qui opèrent une sorte de « massage sonore ».

Au cours du 5<sup>ème</sup> mois son oreille est mature même si elle n'est pas encore « connectée » aux petites cellules grises.

Plus que la perception mécanique des sons, ce qui compte est de tisser une relation en lui adressant des chansons, des mots comme pour entamer un dialogue chargé de sens et d'émotions.

Les mélodies et les langues que le fœtus aura perçu pendant la grossesse entreront dans la mémoire profonde de son corps ; il reconnaîtra ensuite la voix de ses parents et les mélodies qui le rassureront tout en rythmant son quotidien.

##### **Compléter la préparation à l'accouchement**

La préparation classique assurée par les sages-femmes reste essentielle ; le chant prénatal vient en complément, comme « une préparation à l'accueil de la vie ».

Le travail de sons aide à traverser les douleurs de l'accouchement et des suites de couches. Chanter pour accompagner les contractions, chanter pour envelopper son bébé qui avance petit à petit, chanter à deux pour se soutenir mutuellement, chanter pour créer sa bulle, chanter pour vivre pleinement ce moment unique !

##### **Quand commencer ?**

Vous pouvez commencer quand vous prend l'envie de chanter. Certaines mamans commencent à 3 mois de grossesses quand d'autres commencent à leur congé maternité.

A vous de trouver le rythme qui vous convient !

Si vous voulez vous servir du chant prénatal pendant l'accouchement, attention de ne pas commencer trop tard...

#### **Déroulement d'une séance type**

Chaque atelier comprend 4 temps de travail que l'animatrice ajustera en fonction de vos besoins :

Un temps travail sur le corps : c'est un temps qui permet de découvrir ou redécouvrir son corps, avec des exercices qui favorisent un bon centrage pour soulager le dos et acquérir une meilleure statique.

Un temps de travail vocal : des sons libres ou vocalises permettant de ressentir les mouvements de la respiration et de prendre conscience des muscles en action lors du chant et le voyage des vibrations dans tout le corps.

Un temps des chansons, où on découvre ensemble le répertoire de chansons que l'on va dédier à bébé et qu'il retrouvera par la suite.

Un temps d'échange et de partage, où chacune va pouvoir poser les questions qui la préoccupent ou exprimer ses émotions.

**(source : association française de chant prénatal, musique et petite enfance – 28 rue Victor Hugo  
92240 MALAKOFF - [www.chantprenatal.fr](http://www.chantprenatal.fr) – 01 55 48 07 32 - [info@chantprenatal.com](mailto:info@chantprenatal.com))**