

## COMPLEMENT D'ARTICLES

### Témoignages

#### - 1<sup>er</sup> Témoignage

*« J'ai beaucoup apprécié les quelques séances de chant prénatal que j'ai pu faire avant la naissance de Léo, pour leur ambiance très chaleureuse. La première fois que je lui ai chanté « bébé lune » à la maternité, ça a fait pleurer son Papa. La 2<sup>ème</sup> fois, c'est moi qui ai pleuré, à notre retour à la maison, au moment du couplet « moi je n'ai plus de lune... »*

*Evidemment, à chaque fois c'étaient des larmes de joie.*

*Merci pour ces grands moments d'émotion.*

*Karine »*

#### - 2<sup>ème</sup> Témoignage

*Une maman m'a dit : « on devrait avoir des ateliers de chant prénatal tous les soirs ; d'habitude à cette heure là, c'est la crise à la maison ! »*

#### - 3<sup>ème</sup> Témoignage 3

« Notre accouchement ; La naissance de Victor

Le travail a commencé dans la nuit du 10 au 11 mars, avant le déclenchement à la prostaglandine prévu à 6h du matin : j'accueillais les contractions encore supportables mais fréquentes (toutes les 5-7min environ), par le souffle, en expirant calmement par le son « A ».

Après le déclenchement, tout s'est accéléré et amplifié en 2 heures : je ne tenais plus en place, le besoin de bouger, de rouler mon bassin sur le ballon mis à ma disposition, de chercher des positions qui atténuent les douleurs et puis, ma voix est sortie un peu plus. Près de moi, mon compagnon se faisait présent comme il le pouvait. Vers 9 heures, j'ai demandé à prendre un bain chaud. On nous a installé dans une salle de naissance et j'ai pu me soulager un peu alors que la douleur ne faisait qu'augmenter, que les temps de relâche devenaient quasi inexistantes. Je commençai à déployer ma voix, à expirer bruyamment, sans inhibition avec juste l'envie de pouvoir atténuer la douleur- dans le couloir les sage femmes venaient jeter un œil intrigué de m'entendre autant...Après le bain : chaque contraction me mettait à terre, je me tordais de douleur...presque tétanisée quand la contraction me traversait. La sage femme qui allait m'accompagner dans la phase finale de l'accouchement a posé sa main sur mes lombaires et j'ai pris conscience que je devais étirer cette partie du dos en expirant vraiment à fond...accompagner la vague de douleur jusqu'au bout...je réalisais que jusque là je ne me vidais pas à fond, d'être accompagnée m'a aidée là dessus. Alors que la douleur était insoutenable, j'ai dû m'allonger avec le monitoring pour vérifier que le bébé allait bien, l'immobilité m'était impossible et je me sentais partir en plein délire...puis rupture de la poche des eaux, dilatation à 3 cm (c'est tout !?)...là j'ai failli craquer pour la péridurale mais mon compagnon avait encore sa tête, lui, et connaissait mon désir d'accoucher sans analgésique, il m'a alors proposé qu'on attende encore un peu : à partir de ce moment là, une heure avant la naissance de Victor, nous avons travaillé ensemble (la sage femme, moi, lui et le bébé). Dans l'instant qui a suivi la perte des eaux, la poussée s'est faite sentir, on m'a donc bien vite installée sur la table de naissance, à quatre pattes, le haut de ma poitrine déposé sur le ballon et mes avant bras tenus par mon ami. Mon compagnon me guidait en expirant sur le son « chi » et m'invitait à faire de même, à le suivre et surtout à me vider d'air complètement, on m'encourageait, on nous félicitait du travail en place. J'ai pu dépasser la douleur, me passer de péridurale et sentir mon bébé naître... c'est un moment fabuleux, sans mot presque.

Pour résumer, je dirais que le travail du souffle est essentiel dans l'accouchement, l'expiration accompagnée, guidée d'un son, permet plus de conscience, de puissance et d'axe pour aller au bout de la trajectoire du souffle. Etre accompagnée pour souffler c'est aussi important, parce que dans la douleur on peut se perdre un peu, perdre son axe.

Je n'aurais pas pu accoucher ainsi sans mon compagnon et sans être connectée à mon enfant, une préparation à l'accouchement est vraiment importante.

Quand nous écoutons « cocon de soie », Victor semble reconnaître ta voix Marie Anne...c'est génial ! Ses yeux et ses oreilles sont grands ouverts...il pourra très vite venir aux ateliers ! »

#### - 4<sup>ème</sup> Témoignage

*« Les ateliers de chant prénatal font beaucoup de bien pendant la grossesse (à la fois une détente et un dynamisme).*

*Les vocalises permettent de respirer profondément avant de s'endormir et de passer de bonnes nuits, à une période où les cauchemars s'invitent la nuit. Enfin, le chant soulage la souffrance au moment des contractions. Cela permet de rester actrice et plus ou moins maîtresse, de ce que l'on vit ! »*

#### -5<sup>ème</sup> Témoignage

« Ca m'a fait tout drôle dans cette chanson ; je me suis rendue compte que c'était la première fois que je disais « je t'aime » à mon bébé »

#### - 6ème Témoignage

« Marie-Anne. Je suis M\*\*\* et j'ai assisté à 3 ateliers de chant prénatal au Poussette Café en mars-avril, pour ma deuxième grossesse. Nous avons parlé de la douleur et de la souffrance et de comment accueillir ou traverser cette douleur. Nous avons également testé les "aaa" pendant que vous me pinciez la jambe. J'en garde un souvenir...marquant.

Depuis, une petite L\*\*\* est née. Elle est arrivée le 14 mai, et je suis désolée de ne vous contacter que maintenant, mais j'ai été débordée. Je voulais quand même vous écrire pour vous raconter, vous dire que j'ai eu des contractions douloureuses tous les 1/4 d'heure pendant 48 heures avant la naissance de ma fille et que j'ai pu les gérer grâce à des "aa" sur mon ballon. Ca a vraiment été un moment très fort pour moi, qui ai eu l'impression d'être actrice de cet accouchement grâce à ma voix. Vos conseils m'ont bien aidée à supporter ce temps très long. Pendant nos discussions, je disais que je ne voulais pas avoir mal, je redoutais la douleur et j'ai été servie, mais c'est pour moi un bon souvenir.

Ensuite, tout s'est accéléré, dès que les contractions se sont rapprochées, le travail a été très rapide et facile. J'ai pu bénéficier d'une péridurale très légère, et j'ai poussé au son du "oh hissez haut". En trois poussées, L\*\*\* était là toute rose, détendue, 3.210, 49 cms.

Le chant prénatal m'a aidée pendant la fin de ma grossesse et au moment de l'accouchement. Je voulais vous remercier pour votre accueil et votre franchise lors de nos rencontres. La pincée sur la cuisse sans, puis avec vocalises a été pour moi une révélation.

J'ai toujours chanté beaucoup de chansons à mon fils et je continue aujourd'hui, je chante pour lui et pour elle. Merci donc et peut-être à bientôt. M\*\*\* »

#### - 7ème Témoignage

« Pendant mon accouchement, j'ai osé exprimer la douleur et la peur que je ressentais... j'ai accompagné l'acte de naissance avec fierté et sans péridurale alors que ce n'était pas du tout ce que j'avais imaginé au départ ! Je me suis étonnée moi-même... »

#### - 8ème Témoignage

« J'avais peur que mon bébé n'aime pas ma voix mais Marie-Anne m'a réconfortée en me disant que c'est bien MA voix que mon bébé préfère même si je ne chante pas comme Céline Dion ! »

#### - 9ème Témoignage

« C'est fou comme mon fils mémorise les comptines alors que j'ai toujours l'impression qu'il est ailleurs pendant l'atelier ! »

(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))