

La psychophonie (troisième et dernière partie) : le [chant prénatal](#)

Lorsque j'ai commencé ma formation en psychophonie en 2009, j'ai été fortement touchée par les magnifiques éclairages que m'apportait l'enseignement d'Yseult Welsch sur le développement sensoriel du tout-petit et sur la construction de la personnalité. En plus du travail de la voix parlée et chantée, ce premier degré m'ouvrait des portes qui allaient orienter mon travail de conteuse auprès des très jeunes enfants.

Les différents degrés se sont succédés, tous plus enrichissants les uns que les autres, me révélant à chaque étape une profondeur et une universalité bouleversantes autant pour mon propre développement que pour mes activités professionnelles. Trois ans plus tard, j'arrivais à organiser mon emploi du temps pour suivre la formation de *Messageur chantant*, dispensée en deux sessions séparées de deux mois, en Bretagne, en France.

Messageur chantant, voici une appellation bien inspirante ! En effet, il s'agit de mettre en pratique les enseignements reçus pour animer un atelier de chant familial et un atelier de chant prénatal.

Nous allons ici nous intéresser tout particulièrement au chant prénatal, pour clore cette série de trois articles sur la psychophonie.

Le chant prénatal se déroule lors d'ateliers réguliers où des femmes enceintes se retrouvent pour le plaisir de chanter, de se détendre et de se consacrer en conscience à leur grossesse et à leur bébé. La séance dure environ 1 h 30.

Pour bébé, les voix de maman et papa sont les plus belles ! Alors ? Chanter juste, chanter faux ? Savoir chanter ne veut rien dire, c'est l'envie qui compte ! Et l'animatrice (bien souvent c'est une femme) est là pour guider les participants tout au long des mélodies. La pose de sa voix permet au groupe de se sentir soutenu et d'oser chanter. Petit à petit les participants investissent les textes pour raconter pleinement les histoires qui y sont écrites, en utilisant les images mentales, l'intention et le geste !

Les mots, les sons, les rythmes, les mélodies s'allient et procurent le plaisir de chanter pour soi et pour bébé. Un atelier de chant prénatal est avant tout un moment privilégié, où on se consacre juste à soi et à bébé, ici, dans l'instant présent.

Les exercices proposés permettent au corps de se détendre, que ce soit par la respiration, les vocalises et l'écoute du son ou le travail de posture qui permet de relâcher les tensions et bien souvent de soulager le dos des femmes enceintes. Plusieurs temps d'écoute en silence ou des instants de centrage sont aussi proposés.

Le répertoire est vaste. Les participants redécouvrent des chansons de leur enfance, ils en apprennent de nouvelles ou s'amuse avec celles d'un autre temps. Les chansons prénatales et les berceuses offrent des moments uniques de communication avec bébé. Et les papas chantent aussi ! Leurs voix et leurs présences sont si importantes ! Leurs tonalités souvent graves enrichissent la gamme vocale du groupe et le développement du fœtus en bénéficie (voir la description de l'échelle corporelle des sons dans le premier article du bulletin Biosfaire sur la psychophonie). Les voix graves vibrent le bas du corps, tandis que les voix de femmes vont plutôt vibrer le haut du corps. La complémentarité des vibrations des voix féminines et masculines procurent à bébé d'heureuses sensations qui se transmettent par le liquide amniotique et le massage. Bébé *entend* par la peau ! Oui, les fréquences vocales se transmettent dans tout le corps et bébé reçoit les messages de ses parents ! L'oreille n'est peut-être pas encore formée, cela n'empêche en rien les parents de s'adresser à leur enfant qui perçoit les ondes de leur répertoire vocal, que celui-ci soit parlé ou chanté. De plus, l'intention, les sentiments, l'attitude modifient la voix et tout cela bébé le ressent !

Le chant prénatal est un moment privilégié, une bulle de tendresse, de rire et de douceur que les futurs parents peuvent s'offrir pour vivre consciemment la grossesse et accueillir bébé.

Quand commencer ? Dès que vous vous sentez prêts ! Votre envie est le moteur le plus important et chanter deviendra pour vous un jeu joyeux ! Et puis, le plaisir de bébé prendra le relais... et il s'en souviendra ! Car bébé, une fois venu au monde, revient participer aux ateliers de chant prénatal. Il est alors accueilli, par tout le groupe, en chansons... chansons qu'il a entendues pendant les séances précédentes. Si les parents le souhaitent, une en particulier, préalablement choisie, sera interprétée. Sa chanson ! Et bébé reconnaît ces airs, il reconnaît aussi bien souvent la voix de l'animatrice (bien souvent une femme !)... et aime déjà ce contact précieux du peau à peau vibratoire qu'il connaît si bien !

Sonia Péguin, rédactrice en chef.

Pour en savoir plus sur la psychophonie et le chant prénatal :

[Chanter pour vivre](#), Yseult Welsch

[Renaître par le chant](#), Yseult Welsch

[Le Chant libérateur](#), Yseult Welsch

[Corps vibratoire, corps mémoire](#), Yseult Welsch