

Préparation à la naissance au sein du CHU Dijon Bourgogne Séances de chant prénatal : une proposition inédite

Dans le cadre des séances de préparation à la naissance et à la parentalité dont tous les futurs parents peuvent bénéficier, la Maternité du CHU Dijon Bourgogne propose un cycle autour du chant prénatal. Une alternative inédite et originale aux préparations traditionnelles, ouverte à tous les parents et à leurs futurs bébés !

Née dans les années 70, la pratique du chant prénatal s'inscrit dans une approche globale de la femme enceinte et de son nouveau-né. Le chant prénatal apparaît comme une proposition originale pour permettre aux futurs parents et à leur bébé d'appréhender autrement le moment de la naissance, les quelques mois la précédant mais aussi la période suivant l'arrivée de l'enfant.

En s'appuyant sur l'expérimentation de la vibration du corps, le chant prénatal favorise d'abord la relaxation et le bien-être de la femme enceinte. Il apparaît également comme une aide précieuse lors la naissance pour la gestion de la douleur. Le chant prénatal permet par ailleurs aux parents de créer des liens et de communiquer in-utero avec leur bébé. En effet, dès 6 semaines de grossesse, l'embryon perçoit son environnement sonore et réagit à celui-ci. Le lien créé à travers le chant prénatal se prolongera après la naissance. Les chants appris au cours des séances pourront par exemple être repris pour apaiser le nouveau-né ou simplement pour créer un climat de sérénité autour de l'enfant.

Ludique et gai, le chant prénatal ne nécessite aucune connaissance musicale, seulement le goût de chanter. Le cycle proposé par le CHU Dijon Bourgogne se compose de 6 séances collectives. Chacune d'entre elles débute par un temps d'éveil corporel. S'ensuit un travail autour de vocalises, orienté en fonction de la thématique abordée : auto-expérimentation des vibrations, expression des émotions, circulation de l'énergie, gestion de la douleur... Enfin, chaque séance permet aux participants d'apprendre des chants, qu'il s'agisse de berceuses ou encore de propositions issues de répertoires divers et permettant de prolonger le travail engagé lors des vocalises.

« J'ai été invitée à participer à cette préparation à la naissance et j'ai été ravie, moi qui cherchais quelque chose "à faire" pendant l'accouchement !

Je m'imaginai incapable de chanter en groupe et finalement j'ai trouvé ça vraiment sympa de partager ces moments avec les autres mamans. C'est aussi très agréable de sentir que c'est une préparation avec son bébé qui en profite pleinement ! J'ai pu mettre des sons sur le travail du souffle et c'est ce qui m'a beaucoup aidée pour gérer la douleur le jour J.

Je ne pensais pas non plus chanter aussi souvent et aussi naturellement des berceuses pour mon bébé (qu'il avait entendues in utero !), même mon mari s'est mis à les chanter à force de les entendre ! »

Témoignage d'une maman ayant suivi le cycle "Chant prénatal proposé par la maternité du CHU Dijon Bourgogne

Contact Presse :

Céline Cornillat

Directrice de la Communication

Tél. 03 80 29 36 28

Mail : celine.cornillat@chu-dijon.fr

