

Université de Nantes
UFR de Médecine

Ecole de Sages-Femmes
Diplôme d'Etat de Sage-femme
Années universitaire 2012-2017

Chant prénatal : qu'en attendent les femmes, qu'en retirent-elles ?

Mémoire présenté et soutenu par :

ALASSEUR Sara

Née le 5 février 1992

Directeur de mémoire : Céline DOUCET, sage-femme

Remerciements

Je tiens à remercier Céline Doucet pour tout le temps et l'énergie passés à la direction de ce mémoire, pour ses nombreux conseils et ses nombreuses relectures, ainsi que pour les nombreux cours de chant prénatal auxquels elle m'a invitée.

Je remercie également Rozenn Colin pour ses nombreux conseils.

Merci à toutes les femmes qui ont rendu ce mémoire possible en acceptant de s'entretenir avec moi ou en répondant à mon questionnaire.

Pour toutes mes études, je remercie mes parents et grands-parents qui m'ont soutenue et accompagnée le long de ce voyage.

Enfin, je remercie Axel pour son amour, sa patience et son soutien sans faille. J'espère que nous aurons bientôt l'occasion de chanter ensemble.

TABLE DES MATIERES

Introduction :	1
I. Généralités.....	3
1. Historique	3
1.1 Le chant et la maternité à travers le monde	3
1.2. La psychophonie : naissance et bénéfices	5
1.3. De la psychophonie au chant prénatal	7
2. Ce que peut percevoir le fœtus :.....	9
2.1. Sensibilité cutanée	9
2.2. Audition.....	9
3. Bénéfices attendus du chant prénatal pour les femmes :	13
4. Contexte actuel du chant prénatal.....	16
4.1. Contexte national.....	16
4.2. Contexte local.....	16
II. L'étude :	19
1. Description	19
2. Buts de l'étude.....	19
3. Hypothèses	19
4. Matériel et méthodes	19
4.1. Entretiens.....	19
4.2. Questionnaires	20
5. Résultats	21
5.1. Entretiens.....	21
5.2. Résultats des questionnaires des femmes interrogées	31
5.3. Résultats des questionnaires des conjoints	48
5.4. Synthèse.....	52
III. Discussion :	53
1. Limites et biais de notre étude :	53
1.1. Limites de notre étude :	53
1.2. Biais identifiés dans notre étude :	53
2. Profil sociologique et caractéristiques particulières des femmes pratiquant le chant prénatal :....	54
2.1. Milieu social.....	54
2.2. Parité.....	55
2.3. Pratique de la musique	55
2.4. Rôle de la préparation à la naissance.....	55
2.6. Connaissances des femmes sur le chant prénatal	57

3. Attentes des femmes pratiquant le chant prénatal	57
3.1. Une préparation en lien avec l'accouchement.....	57
3.2. La communication avec l'enfant	58
3.3. La recherche du bien-être	59
3.4. En conclusion	59
4. Ce que les femmes retirent du chant prénatal.....	59
4.1. Bénéfices anténataux	59
4.2. Bénéfices per-partum	62
4.3. Bénéfices post-partum	63
5. Pistes d'amélioration	64
IV. Conclusion.....	66
Bibliographie	68

Annexes :

Annexe I : Chanson de la loi chez les tziganes

Annexe II : L'échelle des sons par Marie-Louise Aucher

Annexe III : Comparaison entre les sons utilisés en psychophonie et le vaisseau gouverneur en acupuncture

Annexe IV : Présentation du chant prénatal dans le livret de la clinique Jules Verne concernant la préparation à la naissance et à la parentalité

Annexe V : Livret de la clinique Jules Verne sur la douleur (chapitre sur l'accouchement)

Annexe VI : Questionnaire sur le chant prénatal à destination des femmes enceintes

Annexe VII : Questionnaire sur le chant prénatal à destination des conjoints

Annexe VIII : Entretiens prénataux

Annexe IX : Entretiens post-nataux

Annexe X : Exemple de chanson utilisée en chant prénatal (Bienvenue)

Liste des sigles utilisés

APD : Analgésie Péridurale

CIV : Communication Inter-Ventriculaire

dB SPL : décibels Sound Pressure Level

IFREPmla : Institut de Formation et de Recherche Européen en Psychophonie Marie-Louise Aucher

MEG : Magnéto-Encéphalographie

PEA : Potentiels Evoqués Auditifs

PNP : Préparation à la Naissance et à la Parentalité

SA : semaines d'aménorrhée

SG : semaines de gestation

INTRODUCTION :

Le chant prénatal est une discipline relativement récente et peu diffusée en France. Pourtant, le chant en général est assez présent dans nos vies. Dès notre enfance, nombreuses sont les familles où les parents chantent à leurs enfants, que l'on parle de berceuses ou de comptines. Même si l'on n'y est pas exposé dans le cadre familial, les comptines seront apprises à l'école ou au contact des autres enfants. En grandissant, la pratique du chant se fait moins quotidienne et est souvent réservée à certaines occasions, plus ou moins nombreuses selon les habitudes de vie : cérémonies religieuses, mariages, anniversaires, célébrations diverses, festivités sans motif particulier... Sans oublier la musique que nous écoutons, présente dans de nombreux médias audiovisuels, choisie ou non, jusque dans les magasins. Alors, pourquoi ne pas accompagner la grossesse par de la musique ? Dans le commerce, nous trouvons déjà cette idée avec l'utilisation d'écouteurs spécialement destinés à être placés au contact du ventre de la femme enceinte ou directement en intra-vaginal, alors pourquoi ne pas chanter ?

Parallèlement, la place du fœtus dans la société a évolué. Avec l'avènement de la contraception et de l'interruption volontaire de grossesse, les grossesses sont de plus en plus choisies, que le choix se soit fait au moment de la conception ou à la découverte de la grossesse. Le fœtus devient concret tôt dans la grossesse grâce aux techniques d'échographie nous dévoilant des images nettes et explicites et grâce à l'écoute mensuelle des bruits du cœur fœtal : une fois concret, il peut plus facilement être considéré comme capable de ressentir et de communiquer avec sa mère voire son père, ce qui encourage peut-être les parents à rechercher des moyens d'entrer en contact avec lui. C'est également un moment autour de la femme : des visites médicales mensuelles sont organisées, un intérêt particulier est porté à sa santé, à ses habitudes alimentaires et à son hygiène de vie, et bien sûr, il y a la préparation à la naissance. Ce dernier point n'est pas négligeable puisque selon l'enquête périnatalité de 2010, 73.2% des primipares et 28.5% des multipares avaient fait une préparation à la naissance pendant leurs grossesses (1). C'est également un aspect important de notre profession de sage-femme puisque d'après l'enquête publiée sur le site de la sécurité sociale Ameli.fr, la préparation à la naissance et à la parentalité a représenté 1 007 471 actes de professionnelles libérales en 2014 (2). Ce chiffre ne représente pas tous les actes de préparation à la naissance et à la parentalité puisqu'il ne prend pas en compte les actes hospitaliers.

Pour autant, j'ai pu observer à travers mes stages en salle de naissance qu'il est parfois difficile pour les femmes en travail d'utiliser les différentes techniques apprises lors des séances de préparation à l'accouchement. Il est vrai que la gestion du travail n'est pas le seul but de ces préparations et que les femmes reçoivent souvent de nombreuses informations, en particulier les primipares. De plus, si ces techniques n'ont pas été réellement incorporées par les femmes, il leur sera difficile de s'en rappeler au moment où la douleur les submerge.

Le chant prénatal serait-il différent ?

Bien que je ne me souvienne pas de la première fois que l'on m'a parlé de cette préparation, je sais qu'elle a été évoquée de temps en temps dans ma formation de sage-femme, en des termes parfois peu élogieux. L'expression « chant des baleines » m'a particulièrement marquée. Ce n'est qu'en troisième année d'études de sage-femme que j'ai réellement eu l'occasion de découvrir le chant prénatal avec toute ma promotion : un cours de chant prénatal était organisé pour nous par Céline Doucet, sage-femme animatrice de chant prénatal à la clinique Jules Verne. D'abord sceptique, je m'interrogeais sur l'intérêt de cette préparation, mais les sensations éprouvées pendant le cours m'ont rapidement convaincue : un tel travail sur le souffle, sur le corps, ce réel sentiment de relaxation associé à la charge émotionnelle contenue dans les berceuses ne pouvaient qu'être bénéfiques pour les femmes enceintes. Pour autant, je me demandais toujours si ces femmes arrivaient réellement à utiliser cette préparation à l'accouchement. Plus encore, je me demandais pourquoi les femmes venaient faire du chant prénatal. Était-ce réellement tout ce travail corporel qu'elles recherchaient ? Ne cherchaient-elles pas plutôt une activité leur permettant de chanter des chansons en groupe, en lien avec la place importante que prend la musique dans notre société ? Au final, le chant prénatal remplissait-il toutes ses promesses ? Par ailleurs, qui sont ces femmes venant chercher une telle préparation à la naissance ?

C'est à ces questions que nous allons tenter de répondre à travers ce mémoire, tout d'abord en détaillant différents rapports entre le chant et la maternité dans différentes cultures, puis en détaillant l'histoire de la psychophonie, discipline mère du chant prénatal, puis celle du chant prénatal.

Nous vous présenterons ensuite notre étude réalisée à la clinique Jules Verne, d'abord via des entretiens semi-directifs avec les femmes concernées, puis via les questionnaires que nous avons distribué aux patientes inscrites aux cours de chant prénatal.

I. GENERALITES

1. Historique

1.1 Le chant et la maternité à travers le monde

Comment savoir d'où nous vient le réflexe d'émettre des sons ? Dans le règne animal, le son est un mode de communication parmi d'autres. Les sons sont utilisés pour bien d'autres fonctions, de l'écholocation des chauves-souris au ronronnement du chat, à qui on attribue des fonctions aussi bien sociales qu'apaisantes voire curatives, en passant par le chant des oiseaux, les exemples ne manquent pas. Chez l'Homme, bien avant le langage construit, il nous est naturel de pousser un cri ou une plainte pour exprimer la douleur ou la peine, de rire pour exprimer la joie, ou encore de crier au moment d'un effort physique, que ce soit dans la pratique d'un sport ou au moment des efforts expulsifs de l'accouchement.

La musique, nouvelle dimension du son, est très ancienne : en effet, le plus vieil instrument de musique jamais retrouvé, une flûte, date de 35 000 ans (3). Nous ne pouvons dater l'apparition du chant, mais nous le savons très répandu, peut-être même universel. Il prend des formes allant de l'hymne guerrier aux chants religieux, sans oublier toutes les fonctions identitaires qu'il a pu revêtir, par exemple chez les marins avec leurs chants spécifiques ou chez les afro-américains avec le Blues ou le Gospel.

L'accompagnement de la grossesse, de la naissance et de l'enfance par le chant n'est pas non plus une chose nouvelle : on pense évidemment aux berceuses, présentes dans de nombreuses cultures, peut-être dans toutes. En remontant dans le passé, on peut retrouver des traditions bien plus précises à ce sujet : en Chine, 2000 ans avant J-C, les femmes enceintes issues de familles riches devaient avoir un professeur de chant pendant leur gestation afin de bénéficier des effets bénéfiques des vibrations (4). Non loin, en Inde, la professeur de chant Savitry Nair nous rapporte que chanter pendant la grossesse témoigne de l'harmonie du corps de la femme enceinte : le corps est l'instrument, et, s'il est bien accordé, il donnera des sons justes et harmonieux (5). On peut comparer cette image à celle des yogi utilisant le son « ôm » dans un but méditatif, ou la relier aux nombreuses traditions indiennes liées au chant, très présent dans la religion notamment. Dans l'Egypte ancienne, ce n'est pas à la parturiente de chanter pendant son accouchement mais à la sage-femme qui l'accompagne de le faire : c'est, en plus des massages prodigués, une aide à l'avancement du travail et une méthode d'analgésie. La femme se laisse alors bercer par les chants graves et continus de la soignante, ceux-ci ayant probablement alors un caractère un peu hypnotique (6).

Plus près de nous, en Europe, les Tziganes ne sont pas en reste : tout le temps de la grossesse, le père parle à son enfant à travers le ventre de la mère, lui joue du violon, lui dit la chanson de la loi (annexe I) qu'il répètera à la naissance. En posant son oreille sur le ventre de la femme enceinte, il écoute la circulation du sang et les mouvements de l'enfant : on parle de « la musique des rois, la

musique des dieux » (7). Pierre Derlon (écrivain ayant vécu trente ans auprès des tziganes) nous dit dans l'ouvrage coopératif « L'Aube des Sens » qu'après la naissance, le nouveau-né reconnaîtra la voix de ses parents, de son père, reconnaîtra ces sons qui pourront être utilisés pour l'apaiser :

« Une heure après leur naissance, ma voix apaisait leurs pleurs, ils me reconnaissaient. Pour eux, je n'étais pas l'inconnu ; cette voix qui chuchotait au ventre de leur mère faisait partie de leur univers, de leur force, de leur propre souffle, de leur fonction d'exister. » (8)

Si nous changeons de continent pour nous tourner vers l'Afrique, nous retrouvons également de nombreuses traditions liées au chant : au Mali, les Dogons considèrent que le fœtus a besoin d'humidité pour se développer, humidité apportée par ses parents : le père, avec des mélodies graves, l'apportera dans la partie inférieure du corps. A l'inverse, les mélodies aiguës de la mère l'apporteront dans le haut du corps (9). Cette répartition des sons est d'ailleurs la même que celle utilisée en psychophonie, que nous expliquerons dans la deuxième sous-partie de ce chapitre. Dans le nord de l'Afrique du Sud, une tradition veut que la femme enceinte compose un chant pendant la grossesse, chant qui sera personnel à l'enfant à venir et qui sera repris pendant toute la grossesse puis à chaque moment marquant de sa vie (4).

En France, même s'il n'y a pas à proprement parler de tradition de chant pendant la grossesse, on peut relever l'anecdote historique concernant la naissance d'Henri IV :

« en 1553, pour que l'enfant à naître ne soit pas « rechigné », c'est-à-dire de mauvaise humeur, une dame de la Cour exécutait, tous les matins, un air de musique. Et le résultat ne fut pas négligeable, dit la chronique, puisque celui qui devint plus tard Henri IV ne se départit jamais de sa jovialité. Précisons que sa mère [note : Jeanne d'Albret], au moment de sa naissance, chantait Notre Dame du bout du pont, secourez-moi à l'heure qu'il est. Quand Jeanne d'Albret cessa de chanter pour enfanter, « le roi de Navarre continua les paroles du cantique et ne les eut pas plutôt achevées que sa fille accoucha du Prince qui commande aujourd'hui à la France ». L'eutocie par incantation, charme, effet d'un chant magique ! De la musique avant toute chose ! Des sons graves pour sécuriser l'enfant... la voix du père, incorporée, à l'origine. » (7)

Probablement un peu romancé, ce récit n'en reste pas moins intéressant : on note ici que la musique n'est pas à visée antalgique mais qu'elle vise, comme dans d'autres cultures, à accompagner positivement le développement de l'enfant pendant la grossesse, avec l'espoir d'influer sur son humeur à long terme. Le rôle du chant pendant l'accouchement n'est pas précisément décrit, on peut imaginer qu'en plus des effets désirés sur le nouveau-né, il servait de distraction à la parturiente voire même à l'assistance, les accouchements royaux ayant lieu en public. On note également dans ce récit l'implication du père de l'accouchée. Il prend le relai de sa fille au moment où cette dernière s'arrête de chanter, assurant la continuité de la musique.

Il faudra attendre quatre siècles pour que l'association du chant et de la grossesse soit théorisée en France avec le développement du chant prénatal. Pour expliquer la naissance du chant prénatal, nous devons d'abord expliquer celle de son ascendante : la psychophonie.

1.2. La psychophonie : naissance et bénéfices

L'histoire de la psychophonie débute aux lendemains de la seconde guerre mondiale avec la cantatrice Marie-Louise Aucher : cette dernière s'aperçoit au fil de ses représentations que certaines notes, de par leurs vibrations, résonnent en des points précis de son corps. Elle sentait les notes graves plus bas dans le corps que les aigues : les accords du ré au niveau du plexus solaire, le do du médium (do 5) à la bouche, le sol grave aux genoux. D'autres musiciens avec qui elle discuta de cette découverte lui décrivirent les mêmes sensations. C'est alors qu'elle décida, accompagnée d'un organiste, d'expérimenter plus précisément ce phénomène, jusqu'à arriver à un schéma représentant l'emplacement exact des vibrations ressenties au niveau de la tête, du thorax, du bassin et des jambes en fonction des notes de quatre octaves de la gamme : l'échelles des sons (annexe II).

Sur les conseils du professeur Martiny (école d'anthropologie) et du docteur en médecine et philosophe Paul Chauchard (université de la Sorbonne), elle décida de tenter de rationaliser ses sensations en étudiant la neurologie, l'anatomie élémentaire et la biotypologie (science des types humains fondée sur l'étude des dominantes bio-psychologiques des individus afin de définir certains types bio-psychologiques (ou biotypes)) (10). En effet, ces deux hommes avaient constaté une analogie entre le tracé réalisé par Marie-Louise Aucher et le tracé du vaisseau gouverneur en acupuncture, comme on peut le voir en annexe III. En plus de cela, Marie-Louise Aucher pu suivre les séances de travail du docteur Paul Husson à la Sorbonne au sujet de la phonation.

Nous étions alors en 1958 : ses découvertes personnelles complétées par les enseignements reçus de ses différents professeurs, elle entreprit de travailler auprès des patients dans différents hôpitaux : l'Hospice national de Saint-Maurice, en psychiatrie, avec le docteur Baruk, puis l'hôpital Bichat, à la demande du docteur Soboul, pour le service des « enfants caractériels » dirigé par le professeur Aubry. Ce dernier donna, avec elle, le nom de psychophonie à son travail. En effet, avant cela, son travail était présenté comme étant de l'ordre de l'orthophonie et n'avait pas de définition précise. Cette définition est la suivante : « *La psychophonie est une démarche auto-expérimentale d'harmonie physique et psychique, utilisant, à la faveur de la voix parlée et chantée, les correspondances entre l'Homme, les Sons, les Rythmes et le Verbe créant patiemment une synthèse personnelle de connaissance et d'équilibre* » (11).

Par la suite, elle travailla dans divers services, notamment en rééducation fonctionnelle des adolescents et en hôpital de jour. Ses recherches et expériences se portèrent également sur les conséquences de l'éducation des patients à la bonne maîtrise de la voix : ces conséquences étaient jugées positives, passant notamment par une bonne connaissance du corps afin d'en corriger les imperfections. Voilà ce qu'elle nous dit :

« L'art vocal rationalisé est un merveilleux contrôle des imperfections posturales, neurologiques et fonctionnelles. La direction d'une pensée juste jointe à un contrôle somatique totalise la mise en action des trois éléments de notre art : poésie, mélodie et rythme. Cela exige la jonction alternée de deux puissances d'être : homme émetteur et homme récepteur. Un premier conditionne le second. La voix du sujet reflète et révèle impitoyablement les erreurs autant que la réussite, en donnant les clés de l'amélioration. Le contrôle auditif s'exerce vite sur soi-même, et c'est toujours l'écoute qui va précéder la voix ».(7)

Ainsi, la psychophonie, en plus de permettre d'explorer son corps par les sensations vibrantes produites par les différents sons, permettrait au psychophoniste de réaliser un diagnostic de son élève. Marie-Louise Aucher l'explique ainsi :

« Un bon psychophoniste devra donc nécessairement être orthophoniste en premier lieu, et devra vérifier l'intégrité des organes de la phonation. Mais il devra aussi pouvoir analyser les causes psychologiques d'une dysharmonie d'expression parlée ou chantée. [...] Si un organe est altéré en son essence ou perturbé dans son fonctionnement, toute la région horizontale correspondante rendra un son plus mat, ou, au contraire, trop vibrant. »(12)

C'est en 1960 qu'elle dépose sa « carte de réception sonore » à l'académie des sciences de Paris (annexe II).

La notion d'art vocal rationalisé, qui correspond à la maîtrise et à la compréhension des vibrations produites par le chant sur notre corps, ainsi que le rôle du chant sur les imperfections neurologiques et fonctionnelles peuvent paraître abstraits, mais nous disposons aujourd'hui d'étude nous permettant de mieux appréhender ces bénéfices.

Ainsi, une étude publiée en 2013 dans la revue « Physical Medicine and Rehabilitation » sur les effets du chant chez des sujets quadraplégiques en cours de rééducation a montré des effets bénéfiques du chant sur la fonction respiratoire, l'humeur, l'énergie et les liens sociaux (13). Une autre étude, en 2009, avait déjà montré un effet bénéfique du chant sur les fonctions respiratoires, en étudiant cette fois des patients atteints de broncho-dysplasie chronique obstructive (14). Une étude de 2016 menée par Fancourt et all. sur des patients cancéreux a également montré un effet bénéfique du chant sur l'humeur et le stress via une action sur le cortisol, l'ocytocine et les beta-endorphines, ainsi qu'une action modulatrice sur l'immunité via l'action de différentes cytokines (15). Un effet modulateur sur le cortisol et l'immunité (via les IgA) avait déjà été observé en 2004 par Kreutz et all. (16).

Une étude est actuellement en cours en collaboration entre les CHU de Lyon et de Saint-Etienne auprès de patients atteints de troubles de la mémoire et de douleurs chroniques, dans le but d'évaluer les bénéfices du chant sur la douleur, l'estime de soi, la qualité de vie, l'anxiété, la dépression et l'efficacité cognitive sous la direction du professeur B. Laurent et du docteur I. Rouch (17).

Philippe Barraqué, musicothérapeute et musicologue à l'université Paris VIII, ajoute dans son livre « La voix qui guérit » que chanter a également un rôle positif sur l'estime de soi, sur les dorsalgies (en obligeant le chanteur à adopter une bonne position), sur le souffle et le transit (par mobilisation du

diaphragme et massage des viscères) en plus des bénéfices pré-cités (18).

Si l'on élargit nos recherches à l'utilisation de la musique en général, nous avons retenu une étude en particulier : Chesky et Michel, en 1991, ont étudié l'impact de l'écoute de musique sur la douleur en centrant leur étude sur les vibrations produites par les sons, le haut-parleur étant placé sous le support du sujet étudié (chaise ou matelas). L'étude avait montré un bénéfice des vibrations sur la douleur par rapport à l'écoute de musique seule (19).

1.3. De la psychophonie au chant prénatal

Comment est-on passé de la psychophonie en général au chant prénatal en particulier ? En parallèle de ses expériences, la cantatrice M-L Aucher continuait de donner des cours individuels de chant. Elle observa un comportement particulier laissant entendre un développement psycho-moteur précoce chez un enfant né d'une femme ayant chanté pendant toute sa grossesse. Ceci l'encouragea à organiser des séances de chant destinées uniquement aux femmes enceintes. Elle fit alors les mêmes observations, le développement précoce de l'enfant semblant se porter sur les membres supérieurs. A l'inverse, elle observa que dans les couples où le père était chanteur et où la mère chantait peu, ce même développement précoce était concentré vers le bassin et les membres inférieurs, sachant que la voix du père était plus grave que celle de sa conjointe. Comme on peut le pressentir, lorsque les deux parents étaient chanteurs, le développement était plus harmonieux.

Ces observations sont restées à un stade empirique et n'ont pas mené à des expériences scientifiques plus rigoureuses. Les arguments concernant le développement de l'enfant sont d'ailleurs peu mis en avant par les animateurs de chant prénatal actuellement, bien qu'ils soient étudiés pendant leur formation. Il me semblait néanmoins important de détailler ces observations à l'origine des travaux de Marie-Louise Aucher sur la grossesse.

D'abord pleine de réserves concernant le risque potentiel de ces techniques pour la femme enceinte et son fœtus, sa rencontre avec différents obstétriciens et sages-femmes la libéra de ses doutes. C'est ainsi qu'en 1976, Marie-Louise Aucher rencontra Chantal Verdière, sage-femme amatrice de chant. En associant les connaissances du chant et de la physiologie de la grossesse, elles créèrent ensemble une première préparation à la naissance appelée « harmonie prénatale mère-enfant par le chant ». Ce premier atelier de chant prénatal se tint pendant un an dans le cabinet de Françoise Dolto. Les femmes travaillaient alors sur l'ampleur du souffle, le relâchement maxillaire, la posture et la phonation en produisant des chants simples. En 1977, la cantatrice se dirigea vers Pithiviers où elle créa ses « maternités chantantes » à l'aide des docteurs Leboyer et Odent (tous deux obstétriciens) alors que Chantal Verdière ouvrit le premier atelier de chant prénatal dirigé par une sage-femme à la maternité des Lilas intitulé « chant prénatal et familial ».

Dans le but de partager et de promouvoir le chant prénatal en France, elles se lancèrent dans l'enseignement de cette préparation. L'orthophoniste et psychophoniste Guy Bourgois a également été un pilier de la formation en psychophonie.

Le 10 octobre 1994, Marie-Louise Aucher décéda. Chantal Verdière exerça en tant que sage-femme animatrice de chant prénatal et formatrice jusqu'en 2014. Depuis sa retraite, les formations sont assurées par Corinne Pépin, sage-femme animatrice de chant prénatal formée par Chantal Verdière. Cette formation actuelle comprend trois modules : le premier est la formation de premier degré en psychophonie, les deux autres sont des modules de chant prénatal.

Dans le but de poursuivre les recherches, de promouvoir la psychophonie et d'en élargir les applications, le Collège de Psychophonie Marie-Louise Aucher avait été formé après son décès en 1994. Il a été dissout en 2007 et remplacé par l'Institut de Formation et de Recherche Européen en Psychophonie Marie-Louise Aucher (IFREPmla). Comme son nom l'indique, il assure également un rôle de formation, réalisées par la sage-femme Clotilde Hazaël-Massieux.

2. Ce que peut percevoir le fœtus

Les perceptions des sons par le fœtus peuvent se faire par deux sens : l'audition, évidemment, mais aussi via la sensibilité cutanée aux vibrations reçues (correspondant à un mouvement d'oscillation rapide provoqué par l'onde sonore). Nous allons donc décrire le développement de ces deux éléments afin de mieux comprendre ce que l'embryon est à même de percevoir.

2.1. Sensibilité cutanée

La peau est formée de l'épiderme, du derme et de l'hypoderme. Seuls l'épiderme et le derme sont innervés.

D'origine épiblastique, l'ecoblaste circonscrit complètement l'embryon à la quatrième semaine de gestation (SG) puis se différencie progressivement en épiderme. Le derme se différencie au contact de l'épiderme et est progressivement colonisé par les fibres nerveuses du tact (20). Les connexions tactiles entre les terminaisons nerveuses et le système nerveux central débutent à trois mois d'âge gestationnel pour être entièrement fonctionnelles à 25 SG.

Nous observons d'ailleurs que dans le cadre d'une interruption médicale de grossesse, la plupart des équipes retiennent l'âge gestationnel de 24 semaines d'aménorrhée (SA) (soit 22 SG) comme seuil décisionnel pour réaliser ou non un foeticide dans le but éthique d'éviter, entre autres, de faire subir au fœtus la douleur d'un accouchement (21). Dans un tout autre domaine, nous observons que dans les services de réanimation néonatale, les grands prématurés de 24 SA sont réceptifs aux stimulations tactiles.

2.2. Audition

2.2.1. Développement du système auditif fœtal

Le développement du système auditif fœtal débute au 21^{ème} jour de gestation avec la constitution des placodes otiques et se termine à 28 SG, terme où le système auditif est fonctionnel. Entre ces deux étapes, le développement est progressif : nous allons nous pencher plus précisément sur les capacités du fœtus à percevoir les sons et à y répondre.

2.2.2. Environnement sonore du fœtus

Pour appréhender les capacités auditives du fœtus, nous allons vous présenter des données issues de l'article de synthèse « L'audition prénatale, quoi de neuf ? » écrit par C. Granier-Deferre et M-C. Busnel en 2011 pour la revue « Spirale » (22).

Pour plus de clarté, nous vous présentons d'abord un tableau récapitulant les ordres de grandeur de différents niveaux sonores :

Le dB HL (Hearing Level) : unité physiologique d'intensité sonore. Le 0 dB HL de référence est déterminé à partir du seuil audio métrique moyen d'une population normale.

Ordres de grandeurs de quelques niveaux sonores courants

120 dB SPL	-	réacteur d'avion à 10 mètres
110	-	atelier de chaudronnerie
100	-	poids lourd
90	-	orchestre symphonique
80	-	rue bruyante
65	-	conversation vive
60	-	musique douce
50	-	conversation normale
40	-	bruit de fond d'une pièce calme
20	-	chuchotement
0	-	seuil d'audition à 1000 Hz

*Hertz (Hz): unité de hauteur (ou fréquence) d'un son (grave aigu). Limites du spectre de fréquence de quelques exemples sonores: la voix humaine s'étend d'environ 80 à 5 000 Hz, les aboiements du chien de 450 à 1 100 Hz, le piano de 30 à 4 100 Hz, le violon de 200 à 2 600 Hz.

Extrait de *L'aube des sens*, ouvrage collectif sous la direction de M-C. Busnel et E. Herbinet, version internet 2009, p.76

Avant d'étudier les capacités du fœtus à réagir aux stimulations accoustiques, nous devons d'abord nous interroger sur son environnement sonore. Cette question a été étudiée soit en réalisant des enregistrements à l'aide d'un capteur intra-utérin disposé après rupture des membranes pendant l'accouchement (Querleu, Renard et coll., 1981, 1989 ; Benzaquel, Gagnon et coll., 1990 ; Richards, Frentzen et coll., 1992), soit en utilisant des modèles animaux, notamment la brebis gestante qu'on opérait pour placer un capteur près de l'oreille fœtale en-dehors de l'accouchement (Armitage, Baldwin et coll., 1980 ; Peters, Abrams et coll., 1989 ; Lecanuet, Gautheron et coll., 1999).

En premier lieu, le fœtus est en permanence soumis au bruit de fond intra-utérin (bruits placentaires et maternels) d'intensité variant entre 30 et 60 dB SPL. Ces bruits internes ne masquent pas les bruits externes d'intensité supérieure à 50 dB SPL.

Les bruits externes sont atténués de manière variable en fonction de leur fréquence, de leur hauteur et de leur distance par rapport à la mère. La musique subit une atténuation globale de l'ordre de 10 dB.

Quant à la voix maternelle, bénéficiant à la fois d'une transmission aérienne et interne, elle n'est pas ou peu atténuée. Les mélodies et les caractéristiques prosodiques de la parole (rythme, accent, intonations et autres propres à chaque langue et à chaque locuteur) sont conservées, et on peut identifier certains phonèmes en fonction de l'intensité sonore délivrée.

On note également que les caractéristiques des sons varient selon qu'on les diffuse par voix aérienne ou lorsqu'on pose l'émetteur au contact direct du ventre de la mère. On observe notamment que lorsque l'émetteur est au contact du ventre de la mère, les bruits ne sont pas atténués voire sont amplifiés par la caisse de résonance formée par le contenu utérin. Par exemple, un électro-larynx diffusant un son de 70 dB SPL dans l'air peut atteindre 110 dB SPL in utero, ce qui peut être dangereux pour la cochlée fœtale en développement.

2.2.3. Perceptions des sons par le fœtus

Maintenant, comment perçoit-il ces sons ? Nous avons choisi de présenter les résultats évoqués dans l'article sous forme de liste chronologique pour plus de clarté.

- 27-28 SA : certains potentiels évoqués auditifs (PEA) sont détectables mais l'audition est encore très immature. Les latences des réponses électrophysiologiques sont élevées et leurs amplitudes faibles, avec des seuils auditifs de 100 dB SPL.
- 30 SA : on observe des réponses motrices et cardiaques avec des stimulations d'au moins 110 dB SPL ex-utero (réponses observées deux semaines plus tôt si les stimuli ont une forte composante vibratoire). Les techniques récentes de MEG fœtale (Magnéto-encéphalographie : imagerie permettant d'obtenir une image instantanée de l'activité cérébrale) ont permis de mettre en évidence la détection de stimuli différents dans une série de stimuli identiques répétés, avec une latence diminuant à mesure de l'avancée de la grossesse (Schleussner, Schneider, 2004 ; Huotilainen, Kujala et coll., 2005 ; Draganova, Eswaran et coll., 2005, 2007).
- 32-33 SA : la morphologie globale des PEA est proche de celle de nouveau-né à terme avec un seuil de 30 dB SPL.
- 36-38 SA : le fœtus répond différemment aux stimulations en fonction de leur nature, notamment l'intensité ou la hauteur du stimulus. Les réponses ont les mêmes caractéristiques que les réponses néonatales avec des seuils fœtaux supérieurs d'environ 20-25 dB SPL aux seuils néonataux. Il s'habitue à un même stimulus présenté de manière répétée (ses réponses diminuent progressivement jusqu'à disparaître), d'autant plus s'il avait déjà été exposé à cette série de stimulation vibro-acoustiques dans le mois précédent.
- Fœtus proche du terme (terme variant entre 36 et 41 SA selon les études) : le fœtus est capable de différencier des sons graves de différentes complexités et différents spectres : deux fréquences de 250-500 Hz, les bi-syllabes [baba] versus [bibi] (Shabidullah et Hepper, 1994) deux notes de musiques : mi4/fa5 et fa5/mi4, deux voix contrastées, les bi-syllabes [ba][bi] versus [bi][ba] (Lecanuet, Granier-Deferre et coll., 2000).
- Post-natal : des réactions d'apaisement, d'orientation ou de préférence pour des stimuli naturellement présents in utero ou présentés expérimentalement au cours de la grossesse ont été relevées, notamment les bruits cardio-vasculaires intra-utérins (DeCasper, Sigafos, 1983), la voix maternelle par rapport à celle d'une autre femme (DeCasper, Fifer, 1980 ; Spence, DeCasper, 1987 ; Fifer, Moon, 1995), la langue maternelle par rapport à une autre langue (Moon, Cooper et coll., 1993 ; DeCasper, Prescott, 2009).

Par ailleurs, une étude a observé qu'ils ne manifestent pas de préférence pour la voix paternelle par rapport à celle d'un homme inconnu (DeCasper, Prescott, 1984), mais il faut noter que les pères étudiés ne s'adressaient pas quotidiennement à l'enfant pendant la grossesse. Il serait intéressant de refaire l'expérience dans ces conditions.

Les nouveaux-nés sont capables de reconnaître une comptine lue (DeCasper, Spence, 1986) ou une mélodie chantonnée par la mère (Cooper, Aslin, 1989) pendant les dernières semaines de la

grossesse. En parallèle, d'autres expériences ont montré qu'un stimulus musical présenté de manière répétitive pendant la grossesse modifie les états comportementaux ou déclenche des réponses attentionnelles chez le nouveau-né. Par exemple, la diffusion du générique d'une série télévisée regardée quotidiennement par la mère pendant la grossesse entraîne le passage d'un état de veille agitée à un état de veille attentive (Hepper, 1988).

- Stabilité de ces préférences fœtales à long terme : incertaines, les deux études réalisées sur le sujet ayant eu des résultats contradictoires.

En conclusion, il semble évident que le fœtus est capable de percevoir les sons en pré-natal dès 27 SA et d'y réagir dès 30 SA, terme à partir duquel il pourra également commencer à différencier les stimuli se distinguant des autres. Après la naissance, il est capable de reconnaître les stimuli fréquemment entendus en pré-natal pour une durée indéterminée.

3. Bénéfices attendus du chant prénatal pour les femmes

Depuis sa création, les bienfaits du chant prénatal pour les femmes sont mis en avant. En premier lieu, elles bénéficient des bienfaits de la psychophonie en général, les animateurs de chant prénatal étant formé aux bases de la psychophonie avant d'aborder le chant prénatal.

Deuxièmement, le travail corporel axé sur la maîtrise du souffle, l'équilibre, la connaissance de son corps, la musculation sont des notions extrêmement intéressantes à explorer, autant pendant la grossesse qu'en-dehors. Voilà ce que nous dit M-L Aucher à ce sujet :

« Le chanteur doit travailler son souffle dont la force d'émission correspond à la vigueur de la sangle abdominale, à la bascule du bassin, à l'amplification costale. Or, toute cette mobilisation fonctionnelle intéresse les mêmes zones que celles de la femme qui accouche. » (7)

Troisièmement, le chant prénatal permet à la femme enceinte d'effectuer un travail psychique important en lui permettant d'exprimer ses émotions, d'améliorer sa confiance en elle et de s'ouvrir.

Quatrièmement, l'aspect affectif de cette préparation à la naissance n'est pas mis de côté, que ce soit par l'amplification perçue du lien mère-enfant, voire même père-enfant, ou par la complicité des deux parents lorsque cette préparation était effectuée en couple. Encore une fois, je cite M-L Aucher :

« En plus des conséquences toniques pour le système nerveux de l'enfant, je voyais s'établir entre lui et sa mère des relations affectives plus fortes » (23)

« Le cours de chant prénatal devint attendrissant par l'atmosphère de complicité amoureuse qui émanait des couples... » (23)

Que nous disent les études ultérieures sur le sujet ?

En 1994, H. Yannicopoulos écrit son mémoire de sage-femme sur la psychophonie et le chant prénatal. Voilà ce qu'elle ajoute sur ses bénéfices :

« Mais si le chant prénatal constitue une bonne « gymnastique » corporelle et respiratoire, il n'est pas uniquement cela. Je pense que les femmes enceintes trouvent ici la possibilité de s'exprimer. En effet à travers les vocalises et les chansons, elles laissent « sortir » leur joie, leurs émotions mais aussi leur nervosité ou leurs angoisses. En décrivant cela, il me semble que je peux ainsi expliquer l'état de sérénité, la détente et le dynamisme que ces cours procurent. » (24)

En 2002, C. Auneau, dans son mémoire de sage-femme sur le même thème, met en évidence une grande satisfaction des femmes pratiquant le chant prénatal, mettant en avant un sentiment de réellement prendre part à leur accouchement ainsi qu'un ressenti d'efficacité du chant sur la spontanéité du travail, la gestion de la douleur, la reprise des contractions utérines après la pose d'une analgésie péridurale et l'efficacité des efforts expulsifs. (25)

En 2009, M. Deglaire, toujours dans un mémoire de sage-femme, nous donne les bénéfices pour les patientes à travers l'interrogatoire d'animatrices de chant prénatal : ces données sont donc l'interprétation des animatrices de chant prénatal des retours des patientes. Les pourcentages correspondent au pourcentage d'animatrices de chant prénatal signalant avoir des retours importants à très important des femmes (c'est-à-dire les retours fréquemment ou très fréquemment relevés par les animatrices) sur l'item concerné. Voilà ce qu'elle observe : 100% concernant la détente et le bien être, 70% concernant la prise de conscience du fœtus, 65% concernant la diminution des angoisses, 55% concernant l'amélioration de la confiance en soi, 45% concernant la meilleure acceptation de leur corps et 35% concernant la diminution des petits maux de grossesse. Pour ce qui est de l'accouchement, toujours en relevant les retours importants à très importants : 85% concernant l'amélioration de la maîtrise du souffle, 75% pour l'aide à l'accouchement sans péridurale et 45% concernant l'aide à l'accouchement avec péridurale. Concernant le post-partum, 60% des animatrices relevaient des retours importants ou très importants des femmes concernant la facilitation du chant prénatal à la rencontre avec le nouveau-né. (26)

Voici les bénéfices relevés par la musicienne et animatrice de chant prénatal M-L Potel dans son livre « Le chant prénatal » : le chant prénatal répond au désir de rencontre et de communication entre les femmes enceintes, les jeunes accouchées, les couples : cette notion ne s'applique bien sûr que pour les séances en groupe. Il permet également à la femme enceinte de prendre du temps pour elle, pour se consacrer à son ressenti, se laisser aller à ses émotions. Il favorise une meilleure conscience du corps ainsi que l'exercice du souffle et constitue ainsi la découverte d'une « autre manière » de se préparer à la naissance : l'apprentissage de la gestion de la douleur par le son. S'ajoute à cela le plaisir prodigué par la découverte du chant, le plaisir de chanter, la création d'un répertoire de chansons pour l'enfant à venir. Lorsque les cours ont lieu à la maternité, il facilite l'investissement du lieu d'accouchement. Enfin, il valorise la triade parents/enfant en favorisant la reconnaissance de la paternité en gestation. (4)

Pour conclure, j'aimerais citer l'obstétricien Michel Odent dans son livre « le bébé est un mammifère » à propos de l'expérience du chant prénatal à la maternité de Pithiviers (27) :

« Comment entretenir une atmosphère d'intimité dans un centre de naissance ? [...]

La réponse la plus adaptée à la maternité de Pithiviers a été la rencontre autour du piano pour chanter.

Il est facile de se réunir pour chanter. Cela fait plaisir. Cela est peu coûteux. [...]

Le chant peut être considéré comme un exercice respiratoire. Le chant peut être regardé comme un besoin humain fondamental, transculturel, difficilement satisfait à l'âge des disques, des médias et des chanteurs professionnels. Le chant peut être considéré du point de vue du fœtus, dont le sens vibratoire est précocement mature et a besoin de stimulations. La popularité du chant en groupe nous rappelle que l'être humain est un animal social et que les besoins sociaux des femmes enceintes et des mères sont satisfaits à contretemps dans notre société : les femmes enceintes, les femmes qui allaitent sont habituellement isolées alors qu'elles ont besoin d'un fort soutien social ; la femme qui accouche est

entourée de trois ou quatre personnes, alors qu'elle a besoin d'intimité.

Mais revenons au besoin d'intimité. Lorsqu'on partage des émotions, et pas seulement des idées, que ce soit en chantant ou en dansant, on s'attache aux lieux mêmes. [...] Rétrospectivement, je n'arrive pas à imaginer d'activités plus aptes à transformer les images mentales associées au mot hôpital. »

4. Contexte actuel du chant prénatal

4.1. Contexte national

Bien que les fondements du chant prénatal ont été développés par Marie-Louise Aucher et Chantal Verdière, il existe différentes visions du chant prénatal en France, et plusieurs possibilités de formations. Ce que nous cherchons à étudier ici est uniquement le chant prénatal tel qu'il a été réfléchi par Marie-Louise Aucher et Chantal Verdière, c'est-à-dire enseigné par les deux formatrices pré-citées, tout en gardant à l'esprit que d'autres préparations à la naissance répondent au nom de chant prénatal. Ceci peut bien évidemment être source de confusion pour des patientes ayant entendu ou vécu des expériences de chant prénatal ne correspondant pas à ce qui est pratiqué à la clinique Jules Verne, mais ce n'est pas une situation que nous avons rencontrée dans cette étude.

Enseigner le chant prénatal n'est pas limité à une profession en particulier, mais la préparation à la naissance et à la parentalité étant réservée aux seules sages-femmes, seules ces dernières peuvent la présenter comme une préparation remboursée par la sécurité sociale.

En 2009, la sage-femme Marie Deglaire a réalisé un état des lieux du chant prénatal dans son mémoire de fin d'étude. Elle a recueilli des informations émanant de 25 animatrices de chant prénatal sur une centaine contactées. Dans l'échantillon interrogé, elle retrouvait 24% de sages-femmes et 24% d'autres professionnels de la périnatalité et de la petite enfance, pour 36% de personnes exerçant un métier en lien avec la musique à l'origine. Si cet échantillon représente bien la population interrogée, on peut ainsi voir que les sages-femmes, bien que très présentes, ne sont pas majoritaires dans cette préparation à la naissance, contrairement à ce qu'on aurait pu imaginer.

Ces dernières disaient intégrer le chant prénatal à leur exercice professionnel en plus des séances exclusives de chant prénatal en intégrant certains exercices spécifiques à leurs cours de préparations à la naissance, en accompagnant parfois l'accouchement par le chant, en proposant des exercices ou chansons disséminés ou en proposant l'apprentissage de berceuses en suites de couches : ainsi, on observe que cet enseignement ne se limite pas pour elles à la seule préparation à la naissance et à la parentalité.

4.2. Contexte local

A Nantes, les cours de chant prénatal ne sont pratiqués qu'à la maternité de la Clinique Jules Verne. La clinique Jules Verne est un ESPIC (Etablissement de Santé Privé d'Intérêt collectif) : par définition, il ne pratique pas de dépassement d'honoraires, l'accès à la maternité n'est donc pas limité par des aspects financiers.

Le service maternité, appelé « Maison de la naissance », donne une place importante à la préparation à la naissance et à la parentalité depuis sa création. La clinique propose six préparations à la naissance en plus du chant prénatal : « Préparation globale » : une préparation classique à laquelle s'ajoute un travail corporel, une préparation par le Yoga, une préparation par la sophrologie, la « Prépa-

ballon », appliquant la méthode « Ballon forme » de Danielle Fournier, « Autour de la naissance », une préparation classique, et l'aquatique prénatale.

Le chant prénatal a été introduit à la maison de la naissance en 1992 par Marylène Glémin, sage-femme animatrice de chant prénatal formée par Marie-Louise Aucher et Guy Bourgois (à cette époque, la maternité n'était pas encore à la clinique Jules Verne mais à Saint-Sébastien Sur Loire). La préparation à la naissance et à la parentalité était alors une activité libérale au sein de la maternité. L'idée d'ajouter le chant prénatal aux préparations déjà proposées par la maternité a surtout été inspirée par le travail de Chantal Verdière à la maternité des Lilas, à Paris, et par un goût personnel pour le chant.

Marylène Glémin m'a décrit au cours d'un entretien que l'accueil des soignants avait été globalement positif malgré quelques réticences de certains médecins et que les patientes se présentant au chant prénatal avaient un profil particulier. Ces dernières souhaitaient plus souvent un accouchement naturel et faisaient fréquemment une autre préparation à la naissance en plus du chant prénatal. Dès le début, les pères étaient invités à participer aux séances mais y allaient peu, alors que Marylène Glémin relevait déjà leur participation active pendant l'accouchement.

Aujourd'hui, cette pratique perdure à la clinique Jules Verne avec la sage-femme animatrice de chant prénatal Céline Doucet accompagnée du pianiste Christophe Gautrin, tous les vendredis de 14h30 à 16h.

Les cours de chant prénatal ne sont pas réservés aux seules patientes suivies à la clinique : ainsi, toute femme le souhaitant peut venir y participer, à condition d'avoir reçu une information à ce sujet, du quatrième mois de grossesse aux six mois de l'enfant.

Notons également que les séances de chant prénatal ne sont pas prises en charge par la sécurité sociale, ceci étant un choix délibéré de l'établissement : les femmes peuvent ainsi choisir le chant en complément d'une autre préparation à la naissance, ne pas limiter le nombre de séances, et, point important, le nombre de participants n'est pas limité. En effet, les séances de préparation à la naissance remboursées par la sécurité sociale sont limitées à 6 femmes par groupe.

Le prix des séances est inférieur à celui prévu par la sécurité sociale. Cette dernière prévoit un tarif de 32.48€ pour un groupe de trois femmes ou moins (cotation SF 11.6) et 16.80€ pour un groupe de quatre à six femmes (cotation SF 6) alors que les femmes paient 10€ par séance de chant prénatal à la clinique Jules Verne (que la femme vienne seule ou accompagnée) et 38€ pour quatre séances.

Une fois inscrite, les femmes sont libres de se rendre à autant de cours qu'elles le souhaitent, accompagnées ou non, sans nécessité d'informer de leur présence au préalable. Le caractère non remboursé des séances constitue un biais de sélection évident des participantes.

Le chant prénatal est mis en avant comme une préparation à la naissance permettant une prise de conscience du corps, une communication avec l'enfant à venir, un moment de détente et une aide à la gestion de la douleur pendant l'accouchement dans le livret d'information fourni par la clinique (annexe IV). Il est également cité dans les premières lignes du paragraphe sur la gestion de la douleur pendant l'accouchement dans le livret d'information de la clinique sur la douleur (annexe V).

Nous avons relevé la fréquentation des cours de chant prénatal des six dernières années. Le nombre de femmes inscrites varie d'une année sur l'autre, pour une moyenne de 45 femmes préparées par an.

Année civile	Nombre de femmes inscrites dans l'année
2011	31
2012	40
2013	38
2014	59
2015	37
2016	66

Tableau 1 : Fréquentation des cours de chant prénatal à la clinique Jules Verne de Nantes

II. L'ETUDE

1. Description

Notre étude se limite à la population des patientes ayant bénéficié de séances de chant prénatal à Nantes, ce qui se traduit par les patientes ayant pratiqué ces séances à la clinique Jules Verne, seul établissement les proposant. Il s'agit d'une étude rétrospective réalisée auprès de femmes ayant déjà initié voire terminé leur préparation à la naissance par le chant prénatal.

2. Buts de l'étude

- Identifier les attentes des femmes concernant le chant prénatal
- Comparer ces attentes aux bénéfices ressentis par les femmes
- Identifier un profil sociologique des femmes pratiquant le chant prénatal

3. Hypothèses

- Les femmes sont peu informées sur le chant prénatal
- Elles sont donc surprises par cette activité qui ne correspond pas à ce qu'elles attendaient
- Les femmes en découverte du chant prénatal et bien informées souhaitent l'utiliser pendant l'accouchement
- Le chant est ressenti comme utile pendant la grossesse et l'accouchement
- Le chant prénatal apporte un bien-être global pendant la grossesse
- Les femmes pratiquant le chant prénatal ont envie d'un accouchement peu ou non médicalisé
- Les femmes pratiquant le chant prénatal ont des conditions socio-économiques favorables
- Les femmes pratiquant le chant prénatal ont plus souvent envie d'allaiter
- Les femmes pratiquant le chant prénatal sont majoritairement des multipares
- Les femmes pratiquant le chant prénatal sont musiciennes

4. Matériel et méthodes

Dans un premier temps, nous avons réalisé des entretiens semi-directifs avec des femmes ou des couples débutant la préparation à la naissance par le chant prénatal puis avec des femmes ou couples en post-natal afin d'identifier les attentes ou ressentis propre à la population de patientes étudiée. Ces entretiens nous ont servi de guide dans l'élaboration d'un questionnaire que nous avons remis aux patientes dans un second temps.

4.1. Entretiens

Les entretiens ont été réalisés avec des patientes ou des couples en début de préparation la naissance par le chant prénatal pour identifier au mieux leurs attentes et les préjugés éventuels en évitant

un biais de mémoire. Pour ce faire, les femmes ou couples choisis devaient avoir fait au maximum trois séances de chant prénatal.

J'ai ainsi interrogé six femmes en prénatal, dont deux entretiens de couple et un entretien où le conjoint n'a participé qu'en partie (annexe VIII).

Les patientes interrogées en post-natal pouvaient difficilement être les mêmes pour des raisons de temporalité de recueil des informations et de disponibilité des patientes. Cela a néanmoins été possible pour deux patientes, Charlotte et Aline, cette dernière réalisant l'entretien en couple. En plus de ces deux entretiens, nous avons réalisé quatre entretiens de patientes ayant accouché que nous n'avions pas interrogées en pré-natal, soit un total de six entretiens post-nataux (annexe IX). Les patientes interrogées en pré-natal et sollicitées en post-natal n'ayant pas souhaité réitérer l'entretien ont toutes évoqué un manque de temps ou une non-disponibilité liée au temps pris par le nouveau-né, au départ en vacances ou à un nouveau-né en attente d'une opération.

4.2. Questionnaires

Les questionnaires ont été rédigés à l'aide des informations recueillies lors des entretiens déjà réalisés. Ils ont été distribués aux patientes soit lors des cours de chant prénatal, soit par mail ou courrier après un démarchage téléphonique. Seules les patientes intéressées recevaient le questionnaire. Un questionnaire était également prévu pour le conjoint. Les patientes ayant été interviewées précédemment n'ont pas été contactées pour recevoir le questionnaire.

Le questionnaire a été proposé à 69 femmes dont le terme était prévu entre mars 2015 et décembre 2016. Les patientes correspondant à cette période et n'ayant pas été incluses avaient soit déjà été interrogées, soit donné des coordonnées erronées ou insuffisantes. 27 femmes démarchées au téléphone ont accepté de recevoir le questionnaire. 23 femmes et 4 conjoints ont répondu. 9 femmes et 4 conjoints ont répondu au questionnaire quand il était distribué en cours de chant.

Au total, j'ai donc reçu 32 questionnaires de femmes et 8 questionnaires d'hommes.

Les questionnaires sont disponibles en annexes VI et VII.

5. Résultats

5.1. Entretiens

Entretiens pré-nataux :

Les six femmes interrogées avaient entre 31 et 39 ans pour une moyenne à 32.8 ans. Elles se divisaient en quatre primipares, une deuxième pare, et une troisième pare. Toutes avaient des conditions socio-économique favorables, un métier nécessitant une formation supérieure et étaient en couple avec le père du ou des premiers enfants pour les multipares.

Dans les métiers pratiqués, nous relevons trois métiers en lien avec la famille ou les enfants (conseillère économique et familiale à la CAF, éducatrice jeunes enfants, professeur en collège), deux métiers plus manuels et artistiques (artisan, maquilleuse artistique en cours de reconversion vers l'agriculture) et un métier en lien avec la vente (chef de secteur en distribution de boissons).

Quatre femmes avaient prévu d'accoucher à la clinique Jules Verne, une à la clinique Brétéché et une à domicile avec une sage-femme libérale.

Au moment de l'entretien, elles avaient fait entre une et trois séances de chant prénatal pour une moyenne à deux séances par femme. Deux couples avaient fait toutes leurs séances ensemble (une et trois séances) et prévoyaient de continuer ainsi autant que possible pendant la grossesse, un couple avait fait une séance sur trois ensemble et souhaitait en faire plus. Deux conjoints ne pouvaient pas se libérer à l'horaire proposé du cours : l'un envisageait d'essayer et l'autre n'était pas intéressé par le chant prénatal.

Les primipares faisaient toutes une préparation à la naissance et à la parentalité en plus du chant prénatal (préparation classique, piscine, sophrologie, yoga prénatal) alors que les multipares ne faisaient que du chant au moment de l'entretien. Deux étaient suivies par leur médecin traitant, une par un gynécologue obstétricien (en présence d'une pathologie fœtale : CIV isolée), une à la clinique Jules Verne et deux par une sage-femme libérale uniquement. Deux étaient suivies par une sage-femme libérale en plus d'un médecin pour la préparation à la naissance.

Aucune des femmes interrogées n'était musicienne, ni leur conjoint, mais deux avaient reçu une initiation à un instrument de musique. Toutes considéraient la musique comme un loisir.

Entretiens post-nataux :

Les six femmes interrogées avaient 31 à 39 ans pour une moyenne à 35.3 ans. Deux des femmes interrogées l'avaient déjà été en pré-partum : une primipare de 39 ans et une deuxième pare de 31 ans. Les quatre autres femmes interrogées étaient multipares : deux deuxièmes pares et deux troisièmes pares. Nous avons choisi d'interroger les femmes à distance de l'accouchement afin de recueillir leurs impressions à plus long terme et d'évaluer leurs habitudes avec leur nouveau-né. Nous étions donc entre 1 mois et 7 mois post-partum pour une moyenne à 4.2 mois.

Toutes les femmes interrogées étaient en couple avec le père de leurs premiers enfants et toutes avaient des conditions socio-économiques favorables.

Les métiers représentés n'étaient pas les mêmes que précédemment : nous avons deux consultantes dont une en logistique, métier impliquant des déplacements fréquents, une ingénieure et une femme ayant exercé diverses professions (de travailleuse sociale à hôtesse de l'air).

Les grossesses étaient suivies par une sage-femme libérale pour deux femmes, un médecin traitant pour une femme, la clinique Jules Verne pour une femme, un gynécologue-obstétricien pour une femme et l'information n'était pas renseignée pour une femme.

Les femmes interrogées avaient fait entre 5 et plus de 20 séances de chant prénatal pour cette grossesse, pour une moyenne à 7 séances par femme en excluant cette dernière patiente pour laquelle nous avons un chiffre trop imprécis. L'une des femmes interrogées signale ne pas avoir pu venir au cours du neuvième mois en raison de pyélonéphrites ayant nécessité une hospitalisation. Elle avait fait 5 séances de chant prénatal et s'exerçait quotidiennement à domicile.

Les quatre femmes non interrogées précédemment avaient toutes une expérience de la musique via la pratique d'un instrument (dont trois un instrument à vent) ou du chant. L'une d'elles avait commencé le chant après avoir fait du chant prénatal lors de sa première grossesse.

Nous avons choisi de regrouper les informations prénatales des dix femmes interrogées en indiquant à chaque fois si l'information avait été obtenue en pré-natal ou en post-natal pour pouvoir prendre en compte le biais de mémoire.

5.1.1. Découverte du chant prénatal

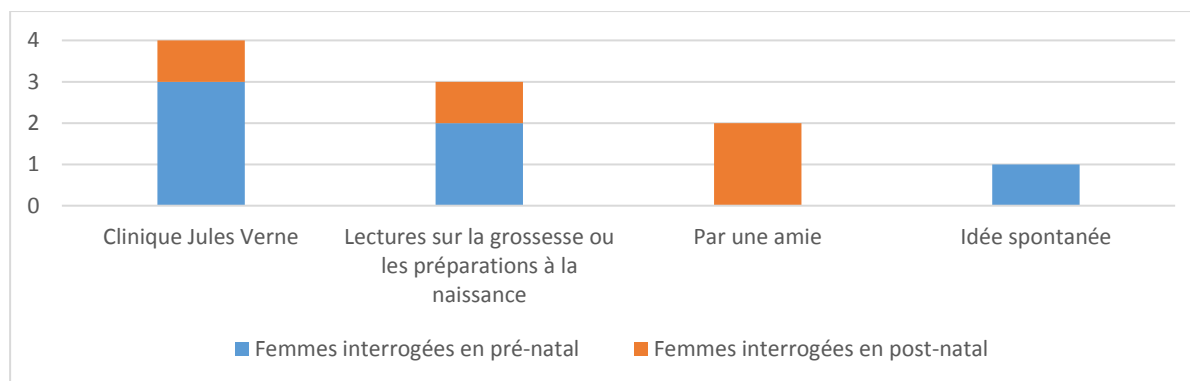


Figure 1 : Modalités de découverte du chant prénatal (données issues des entretiens)

Les quatre femmes ayant découvert le chant prénatal via la clinique Jules Verne l'avaient fait grâce au livret d'information fourni sur les différentes préparations à la naissance. L'item « idée spontanée » correspond à une femme disant qu'elle s'était « Réveillée un matin avec le mot dans la tête », que c'était « un message de son bébé après l'amniocentèse » (voir l'entretien de Gwladys).

Une des femmes ayant découvert le chant prénatal grâce à une amie l'avait fait en assistant à l'accouchement à domicile de cette dernière (voir l'entretien de Maggy).

5.1.2. Recherche d'informations complémentaires

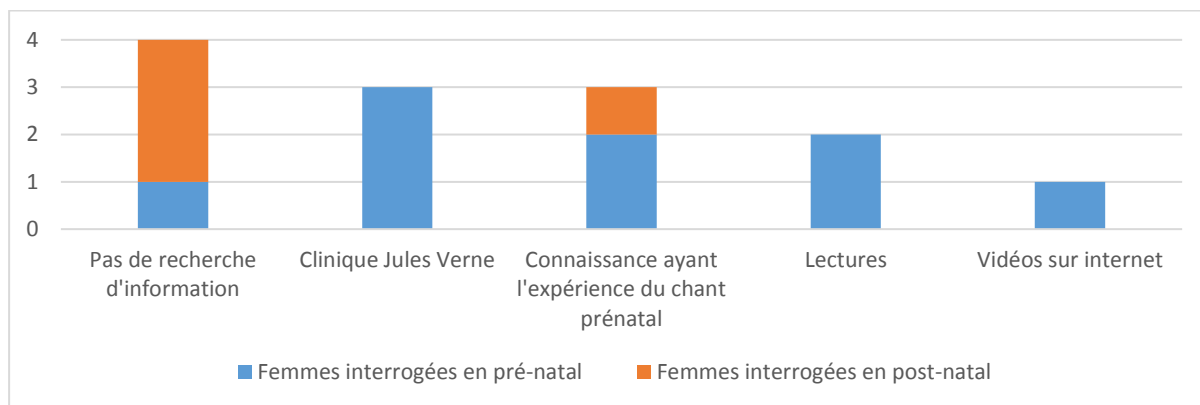


Figure 2 : Recherche d'informations complémentaires sur le chant prénatal (données issues des entretiens)

Les femmes ayant recherché des informations auprès de la clinique Jules Verne l'ont fait via les livrets distribués ou auprès du personnel de l'accueil de la clinique Jules Verne. Aucune femme ne s'est informée auprès d'un professionnel de santé.

5.1.3 Facteurs ayant influencé le choix du chant prénatal et attentes vis-à-vis de la préparation à la naissance

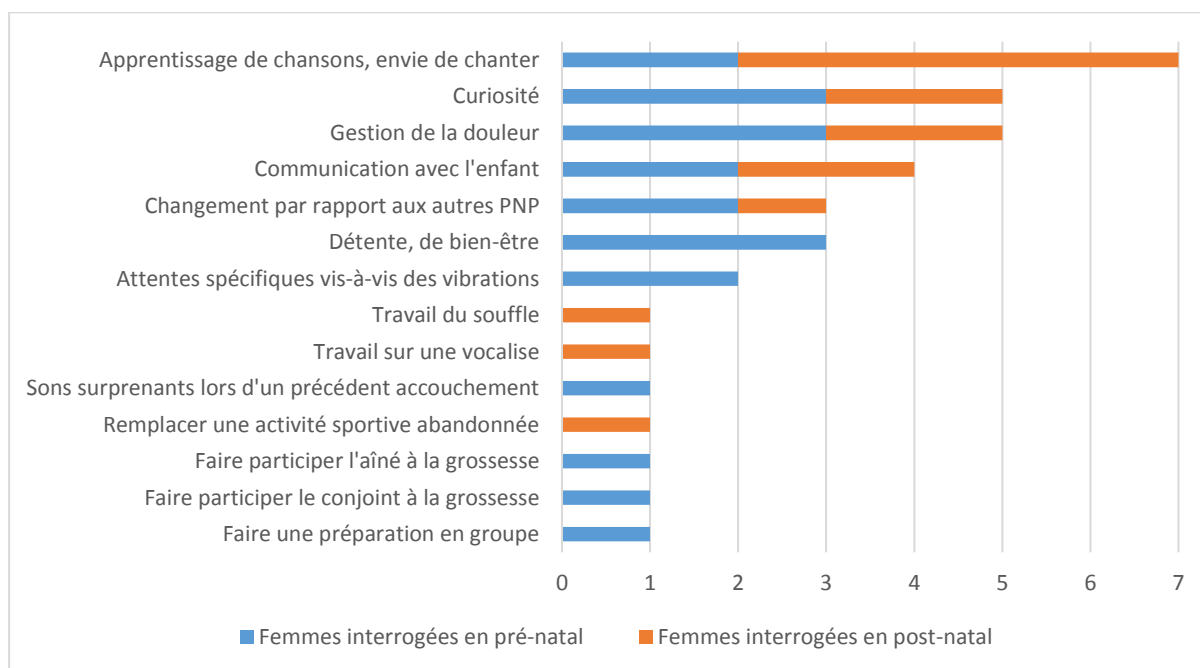


Figure 3 : réponses à la question " Pourquoi avoir choisi de faire du chant prénatal ? " (données issues des entretiens)

Toutes les femmes cumulaient plusieurs attentes sauf une primipare recherchant uniquement une méthode de gestion de la douleur en alternative à l'analgésie péridurale. L'item « gestion de la douleur » concernait des douleurs gestationnelles ou pendant l'accouchement.

Le couple ayant spontanément mentionné l'implication du père avait fait trois séances en couple et indiquait que c'était le conjoint qui avait suggéré le chant prénatal en consultant les différentes préparations à la naissance dispensées à la clinique Jules Verne.

La femme ayant cité le travail sur une vocalise était la même que celle ayant assisté à un accouchement aidé du chant prénatal : elle s'attendait donc à retrouver ces exercices spécifiques et a été surprise de la variété du cours.

Les trois autres avaient des attentes peu spécifiques et un a priori plutôt positif. La citation de l'une d'elle est assez parlante : « Au pire, ça va être un moment sympa où j'apprendrai des chansons pour mes enfants ». Deux des femmes avaient déjà fait du chant prénatal au cours d'une précédente grossesse : nous avons pris les attentes citées pour cette dernière.

5.1.4. Apports du chant prénatal pendant la grossesse, l'accouchement et en post-natal

Dans un premier temps, nous avons choisi de mettre en avant les découvertes et surprises des femmes interrogées lors des premières séances de chant prénatal. Pour ce faire, nous avons choisi de ne prendre en compte que les six femmes interrogées en pré-natal. En effet, il nous semblait plus intéressant d'avoir ces réactions à peu de distance des séances afin d'éviter toute confusion entre les aspects surprenant du chant prénatal à son initiation et les découvertes constatées après l'utilisation du chant pendant toute la grossesse.

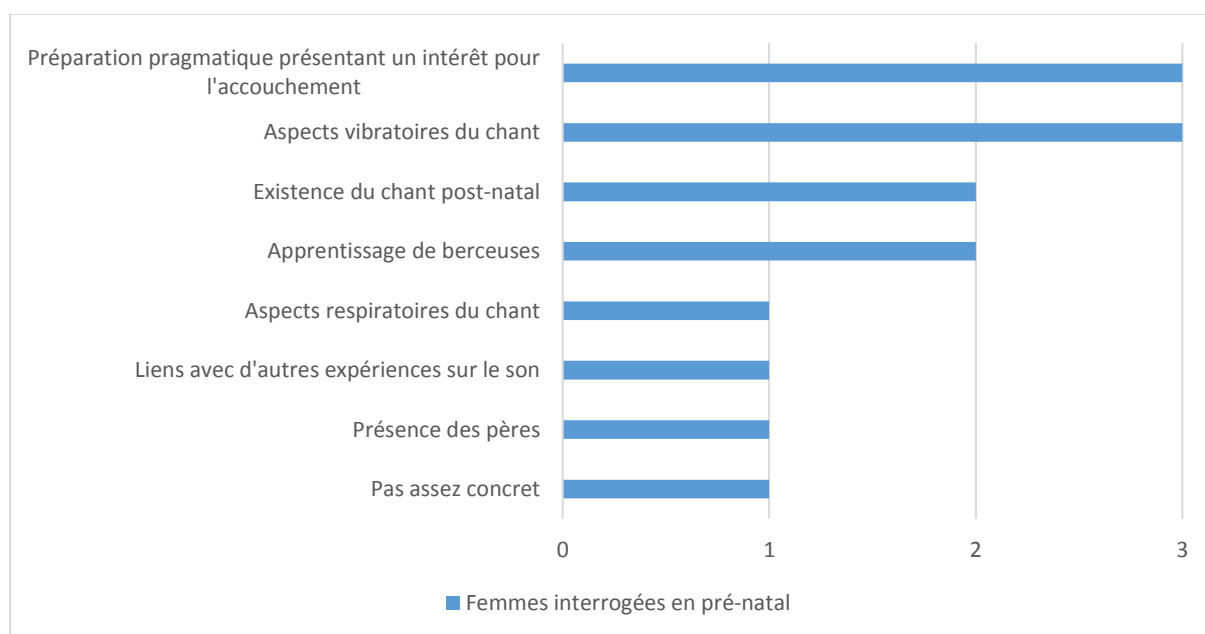


Figure 4 : découvertes et surprises décrites par les femmes à l'initiation du chant prénatal (données issues des entretiens)

Le couple mentionnant des liens avec d'autres expériences sur le son faisait référence à du yoga et du taï-chi pour la femme enceinte et à un atelier sur le son pour son conjoint. La femme regrettant l'aspect peu concret du chant prénatal n'avait fait qu'une séance et aurait voulu un cadre plus précis et plus d'explications. Les autres étaient satisfaites des informations dispensées.

Le tableau suivant ne concerne que les six femmes interrogées en post-partum. Son but est d'identifier ce que les femmes interrogées ont retiré du chant prénatal dans sa globalité tout en distinguant les aspects non anticipés de ces bénéfices et leurs aspects anticipés.

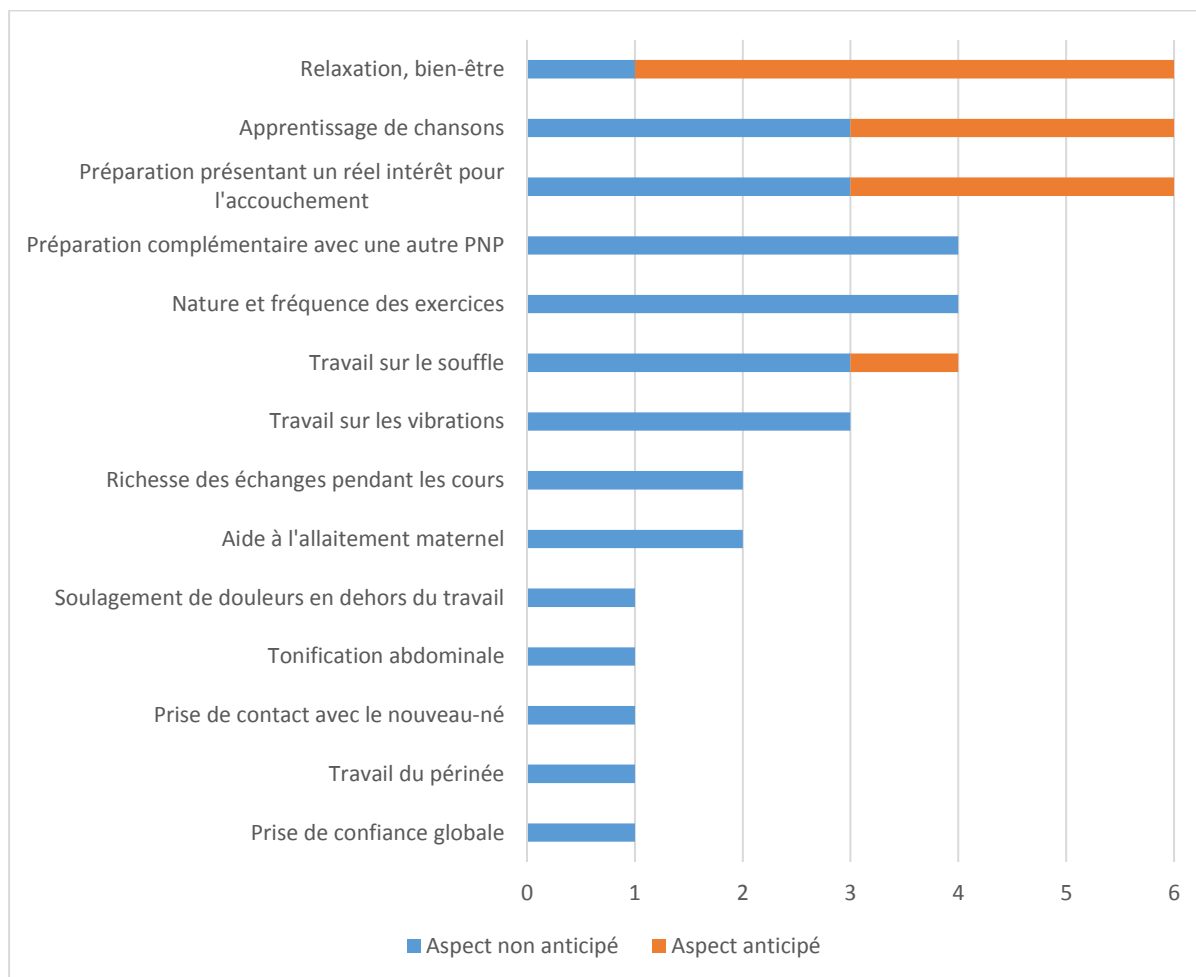


Figure 5 : ce que retirent les femmes du chant prénatal (données issues des entretiens)

Concernant les aspects non attendus de la fréquence et de la nature des exercices, les femmes ont cité les échauffements en début de cours (des percussions réalisées par les doigts sur les parties osseuses du visage et de la cage thoracique pour réveiller les résonnances corporelles), les vocalises (soit le fait même de faire des vocalises, soit le fait de ne pas se concentrer sur une seule vocalise, ou encore la mélodie « Alalou »).

Le soulagement de douleurs en dehors du travail était cité par une patiente ayant fait deux pyélonéphrites en fin de grossesse. Elle signalait avoir utilisé le chant lors de poussées de fièvre pour « ne pas perdre pieds » (voir l'entretien post-natal de Charlotte).

Tous les aspects non anticipés du chant prénatal étaient décrits comme positifs par les femmes, sauf une femme qui décrivait le nombre d'exercices ainsi : « à la fois c'est bien et à la fois c'est pas bien, parce que finalement ce que j'aimais c'était aussi chanter [note : des chansons], mais après j'ai bien vu pourquoi on faisait tant d'exercices quand je suis arrivée à l'accouchement ! » (voir l'entretien avec Anaïs).

Les préparations à la naissance et à la parentalité citées comme étant « très compatibles » avec le chant prénatal étaient l'haptonomie pour trois patientes et la préparation en piscine pour une patiente. L'aide à la prise de contact avec l'enfant à la naissance était citée par l'un des pères (Bertrand), le même que celui ayant proposé le chant prénatal à sa conjointe. Il avait participé à quatre séances de chant

prénatal en couple et la naissance s'était finalement faite par césarienne en urgence pour anomalies du rythme cardiaque fœtal associées à une stagnation de la dilatation.

5.1.5. Intentions concernant l'accouchement

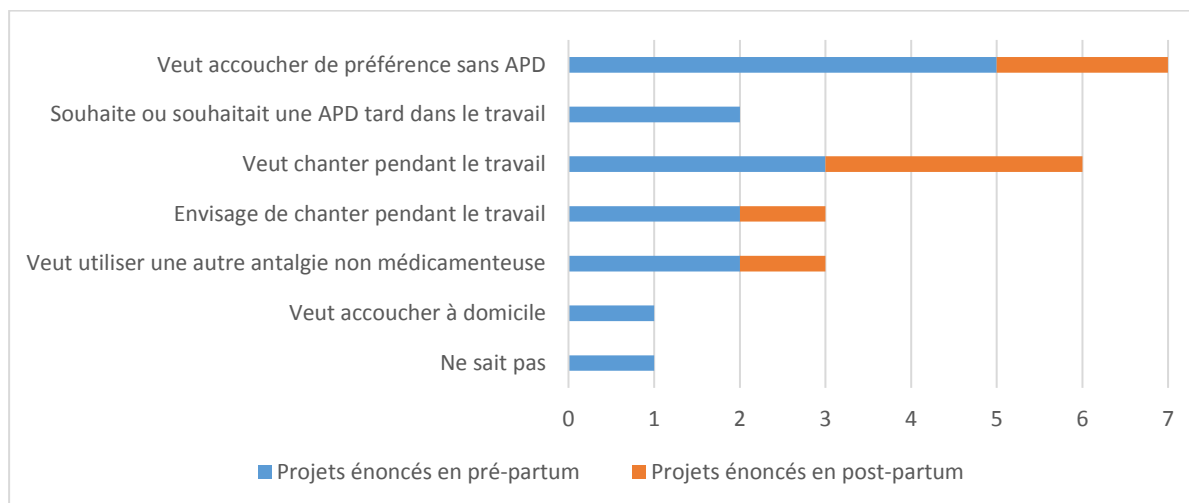


Figure 6 : projets d'accouchements énoncés par les femmes (données issues des entretiens)

Les patientes envisageant d'utiliser d'autres moyens antalgiques non médicamenteux citaient la mobilisation avec un ballon, l'acupuncture, le bain (dans le cadre d'un accouchement à domicile). Aucune patiente n'écartait totalement l'idée d'utiliser une analgésie péridurale à part la patiente souhaitant accoucher à domicile. Les deux patientes souhaitant une péridurale tard dans le travail étaient multipares. L'une avait toujours accouché sous péridurale, la seconde avait accouché une fois sous péridurale et une fois sans. Elle souhaitait n'utiliser la péridurale que pour l'expulsion.

5.1.6. Réactions de l'entourage

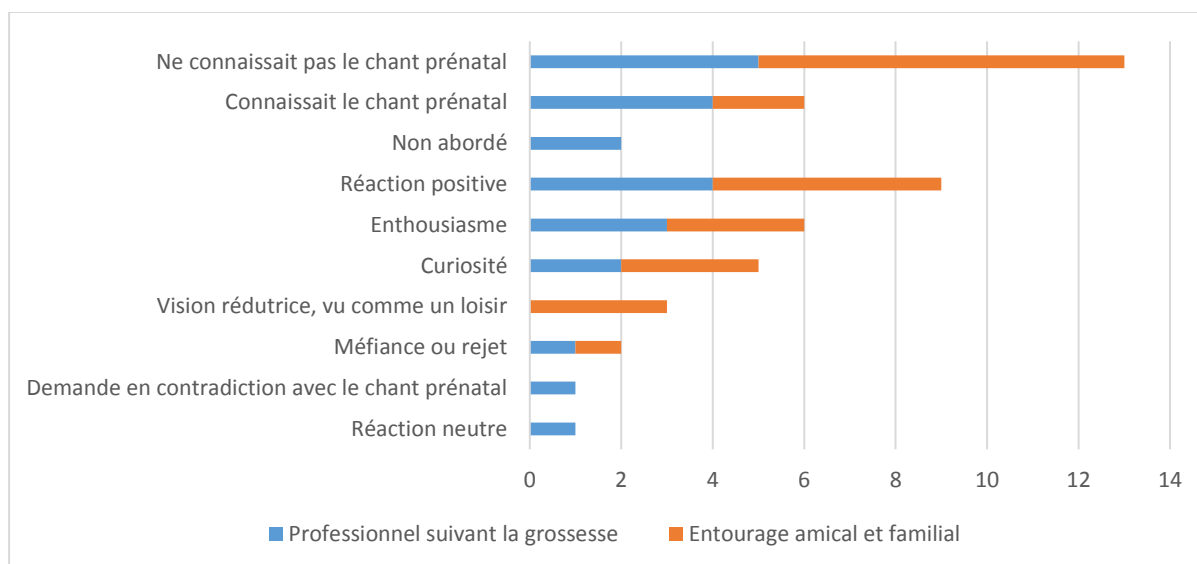


Figure 7 : réactions de l'entourage au sujet du chant prénatal (données issues des entretiens)

Les patientes n'ayant pas abordé le chant prénatal ou la préparation à la naissance en général dans le cadre du suivi de leur grossesse étaient suivies par leur médecin traitant.

La femme signalant une méfiance à l'égard du chant prénatal citait une sage-femme libérale

haptonomiste qui craignait des interactions entre ces deux préparations. Cette méfiance n'a pas perduré dans le temps.

La vision réductrice de l'entourage des couples concernait une préparation « non prise au sérieux » par la sœur d'une des patientes et une vision de « chorale de chant » par la belle-mère d'une autre patiente. La troisième n'a pas précisé en quoi la vision de l'entourage était réductrice.

La demande en contradiction avec le chant prénatal fait référence à une patiente à qui la sage-femme a demandé de ne pas émettre de son au moment des efforts expulsifs. Cette demande a été vécue de manière positive par la patiente qui s'est sentie guidée.

5.1.7. Rôle du conjoint

La participation des conjoints en pré-natal ainsi que leur intérêt pour le chant prénatal a été relevée auprès des femmes seules dans six cas et auprès des couples dans quatre autres cas.

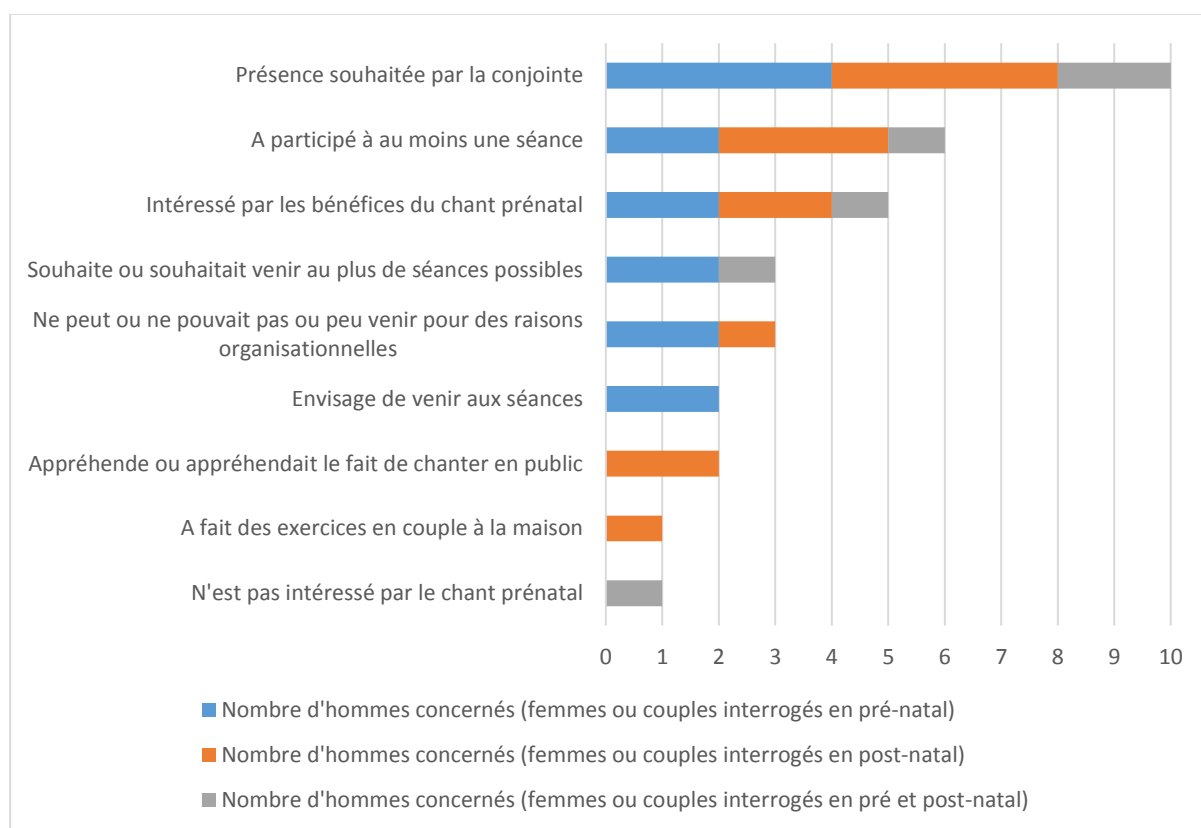


Figure 8 : Participation des conjoints au chant en pré-natal (données issues des entretiens)

Le nombre total de séances effectuées n'a été relevé qu'en post-natal. Sur les six femmes interrogées en post-natal, quatre d'entre elles avaient fait des séances de chant prénatal en couple : ils avaient fait entre une et quatre séances pour une moyenne à 2.5 séances.

Parmi les conjoints non venus, l'un d'eux ne souhaitait pas participer aux séances et l'autre le souhaitait mais n'avait pas pu. Ce dernier avait déjà une expérience du chant prénatal : en effet, sa femme en avait déjà fait lors de sa première grossesse. Il n'avait alors pas voulu chanter en public mais avait fait une séance de chant prénatal en couple sans autres participants en dehors du cadre de la clinique

Jules Verne. Un deuxième couple avait déjà une expérience du chant prénatal : le conjoint avait participé à deux séances à chaque grossesse, nous avons donc comptabilisé deux séances.

La participation des conjoints pendant l'accouchement et en post-natal n'a été relevée que chez les femmes interrogées en post-natal. Sur les six couples interrogés, cinq ont chanté ensemble pendant le travail. Sur les cinq conjoints ayant chanté avec leur compagne, trois d'entre eux l'ont fait dès le début du travail. Un seul s'est rapidement arrêté à la demande de sa compagne parce qu'il la faisait rire et l'empêchait de se concentrer.

Le seul n'ayant pas chanté n'était présent qu'à la fin du travail obstétrical : il s'agit du conjoint de Charlotte, qui l'a emmenée en urgence à la maternité dès son retour du travail avec une présentation qui s'engageait. Il n'avait pas pour projet de chanter pendant l'accouchement. Tous les conjoints chantaient des chansons à leur enfant après la naissance.

5.1.8. Gestion de la douleur et utilisation du chant à l'accouchement

Complications et particularités des accouchements :

- Aline, la patiente primipare, décrit un faux travail proche de l'accouchement puis un travail long marqué par une stagnation de la dilatation à 4 cm associée à un œdème cervical et des anomalies du rythme cardiaque fœtal ayant nécessité une césarienne en urgence sous anesthésie péridurale. Son récit laisse supposer une variété de présentation postérieure, mais elle n'en était pas certaine.
- Maggy, deuxième pare, nous raconte deux accouchements accompagnés du chant prénatal : Le premier a débuté par une fissuration de la poche des eaux sans mise en travail puis une rupture franche liée d'après la patiente à une séance d'acupuncture. La rupture franche a été suivie d'une dystocie de démarrage nécessitant une direction du travail après douze heures de contractions utérines inefficaces. Elle a finalement accouché par voie basse sous analgésie péridurale et en garde un léger sentiment de déception. Le second accouchement a débuté spontanément et a été marqué par une stagnation de la dilatation à 4 cm pendant trois heures puis une dilatation complète atteinte en une heure liée d'après la patiente à une séance d'acupuncture. L'accouchement s'est déroulé normalement sans analgésie péridurale.
- Les autres accouchements se sont déroulés sans particularité médicale. Le travail a duré entre 4h30 et 38 heures pour les multipares pour une moyenne à 13.2 heures (durée estimée du travail par les patientes). A noter que trois multipares sur les cinq interrogées ont accouché en six heures ou moins. La patiente primipare décrit un travail d'environ onze heures avant sa césarienne.

Gestion de la douleur à l'accouchement :

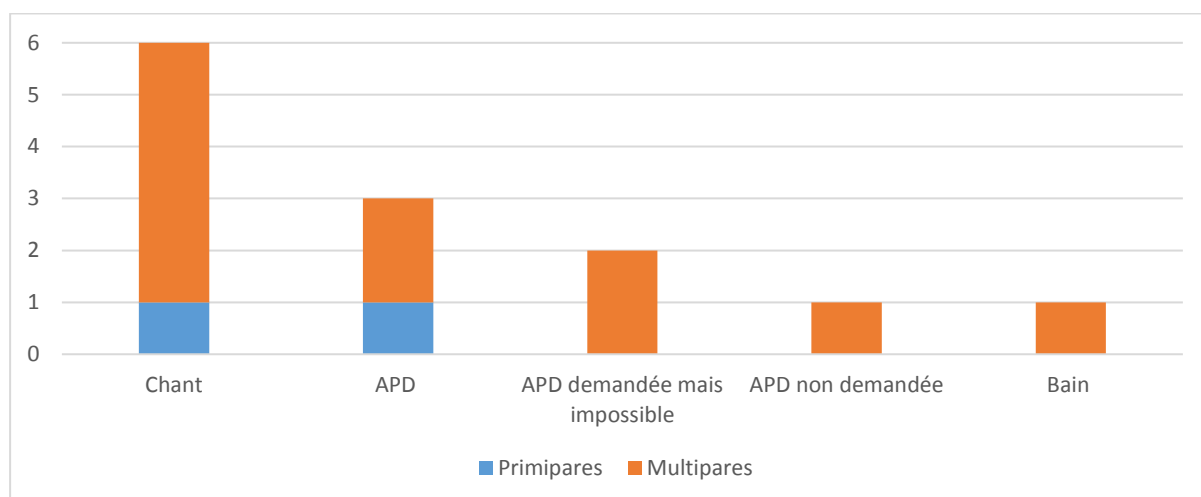


Figure 9 : méthodes de gestion de la douleur utilisées par les six patientes interrogées en post-natal (données issues des entretiens)

Parmi les multipares, deux avaient déjà accouché sans analgésie péridurale. Elles avaient toutes les deux un bon vécu du travail mais l'une d'elles avait un mauvais souvenir de l'expulsion. Cette dernière avait également déjà accouché sous analgésie péridurale de son premier enfant et garde un mauvais vécu de cet accouchement. Elle a donc demandé et bénéficié d'une analgésie péridurale à 7 ou 8 cm de dilatation et en a un très bon vécu. L'autre patiente a à nouveau accouché sans analgésie péridurale et a un bon vécu de son accouchement.

Les deux patientes ayant demandé une analgésie péridurale mais ne l'ayant pas obtenue sont également très satisfaites : en effet, les deux avaient exprimé en amont le souhait d'accoucher sans péridurale.

Maggy, deuxième pare, a demandé une analgésie péridurale au moment de la phase de dilatation rapide précédemment décrite mais n'a pas pu l'obtenir en raison d'une activité trop importante en salle de naissance. Elle dit finalement remercier la sage-femme qui la prenait en charge d'avoir été occupée à un autre accouchement à ce moment là puisqu'elle appréhendait surtout un travail long et aurait été déçue d'avoir une péridurale pour moins d'une heure de travail.

Charlotte, deuxième pare également, a fait l'intégralité du travail à domicile et est arrivée en salle de naissance avec une présentation fœtale à la vulve. Elle dit avoir demandé l'analgésie péridurale sous le coup de l'émotion mais n'a pas pu l'avoir pour des raisons évidentes. Elle est finalement fière de cet accouchement et est heureuse de ne pas avoir été à l'hôpital au moment du travail : elle avait en effet été hospitalisée jusqu'à la veille pour une pyélonéphrite et estimait qu'elle n'aurait pas pu gérer aussi bien les contractions qu'à domicile.

Les deux dernières patientes ont bénéficié d'une analgésie péridurale et ont eu un travail long : Aline, primipare, en a bénéficié avec un col à deux doigts (pas d'autre information), et Anaïs, troisième pare, à 4 ou 5 cm de dilatation après 30 heures de contractions douloureuses. L'analgésie péridurale a été efficace et bien accueillie dans les deux cas.

Utilisation du chant pendant le travail :

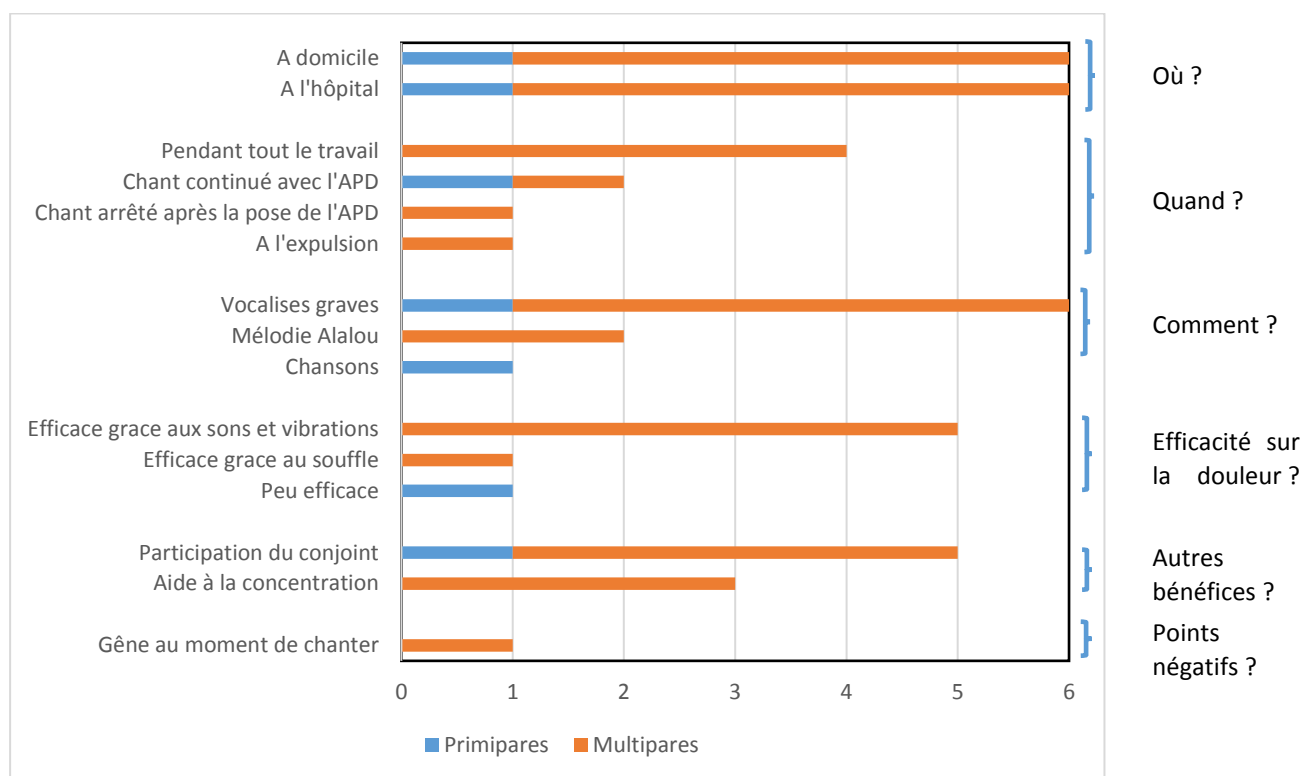


Figure 10 : utilisation du chant pendant le travail

Toutes les femmes interrogées souhaitent chanter pendant l'accouchement mais n'avaient pas d'idée précise du son qu'elles feraient (quelle vocalise, sur quelle lettre, quelle hauteur...). Les femmes ou couples ayant continué de chanter après la pose de la péridurale le faisaient soit pour « passer le temps » (Aline et Bertrand), soit pour continuer d'accompagner le travail (Emilie C). Les deux patientes ayant utilisé la mélodie « Alalou » l'ont utilisée pendant tout le travail.

Aline, qui n'a pas trouvé le chant prénatal très efficace pendant le travail l'avait en revanche trouvé efficace dans la gestion de son faux travail. Pendant le travail, elle dit avoir été submergée par la douleur et ne pas avoir réussi à « faire comme d'habitude ».

Les patientes ayant trouvé le chant efficace dans la gestion des contractions décrivent toutes une différence de ressenti de la douleur entre les moments où elles n'utilisaient que la respiration et les moments où elles émettaient des sons. Dans tous les cas, les sons étaient plus efficaces que la respiration utilisée seule.

Le souffle à part entière n'a été cité que par l'une d'entre elles qui effectuait déjà un travail sur le souffle avant sa grossesse via la pratique du saxophone. Une patiente a décrit une gêne au moment de chanter, d'une part parce qu'elle a commencé dans un lieu public, d'autre part parce qu'elle était gênée de couper la parole aux soignants ou de les faire attendre au moment d'une contraction. La gêne s'est dissipée à mesure que le travail avançait (voir l'entretien d'Emilie C).

5.1.9. Après la naissance :

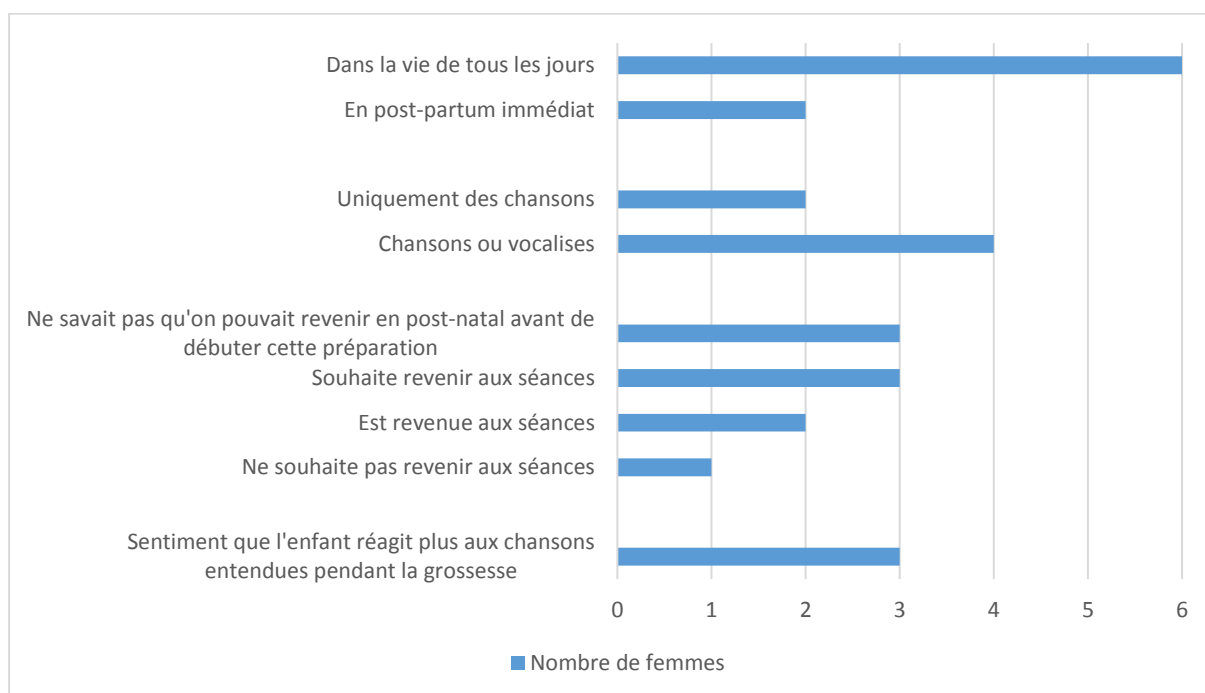


Figure 11 : utilisation du chant après la naissance

L’item « Dans la vie de tous les jours » correspond à des chansons ou des vocalises chantées à l’endormissement, dans des moments d’échange, pour calmer les pleurs, etc.

Les femmes et couples chantant à leur enfant chantaient aussi bien des chansons apprises en chant prénatal que d’autres chansons. Ils chantaient séparément, en couple ou avec les aînés.

Allaitement :

Toutes les femmes interrogées ont allaité. Trois allaitements étaient en cours (à 1, 3 et 5 mois post-partum), les autres avaient duré 2.5 mois, 4.5 mois et 6 mois. Les multipares avaient toutes déjà allaité dont une pendant deux ans et demi. Le chant était utilisé ou avait été utilisé par deux d’entre elles pendant les tétées, l’une pour apaiser l’enfant et l’autre pour supporter des douleurs liées à des mises au sein difficiles associées à des crevasses lors de son premier allaitement. Les autres allaitements se sont déroulés sans difficulté.

5.2. Résultats des questionnaires des femmes interrogées

Les questionnaires ont été inspirés des entretiens déjà réalisés. Les réponses de 32 femmes et 8 hommes ont été analysés. Nous allons vous présenter les résultats issus des questionnaires des femmes puis les résultats issus des questionnaires des conjoints.

Sept des femmes ayant répondu au questionnaire n'avaient pas encore accouché à ce moment là. Les femmes ayant accouché au moment de remplir le questionnaire étaient entre 1 et 19 mois du post-partum pour une moyenne à 7,6 mois.

5.2.1. Caractéristiques socio-professionnelles des femmes interrogées

Nous avons cherché à savoir si les caractéristiques des femmes interrogées étaient les mêmes que celles de la population générale des femmes enceintes. Pour cela, nous nous sommes aidés de l'enquête nationale périnatale de 2010 réalisée par l'Inserm « Les naissances en 2010 et leurs évolutions depuis 2003 » (1) en comparant notre population à celle de l'enquête de 2010.

Âge moyen des femmes interrogées

Les femmes interrogées avaient entre 23 et 42 ans pour une moyenne à 33.8 ans. A noter que seulement trois femmes avaient moins de 30 ans, 14 avaient au moins 35 ans, et parmi elles, 3 avaient au moins 40 ans. Nous avons comparé cette moyenne à la moyenne théorique de 29.7 ans observée lors de l'enquête périnatale de 2010 en effectuant un test *t* de Student et trouvé une différence significative :

Intervalle de confiance à 95% autour de la différence des moyennes :

] 32,372; 35,315 [

Différence	4,144
t (Valeur observée)	5,744
t (Valeur critique)	2,040
DDL	31
p-value (bilatérale)	< 0,0001
Alpha	0,05

Niveau d'étude des femmes interrogées

Toutes les femmes ayant répondu à l'enquête avaient un niveau d'étude supérieur ou égal au baccalauréat (du niveau baccalauréat au doctorat) avec une moyenne de 4.6 ans post-bac. Nous avons comparé notre échantillon au niveau d'étude de la population générale des femmes ayant accouché en 2010 en réalisant un test d'ajustement multinomial et trouvé une différence significative entre les deux populations (pour information, l'étude périnatale de 2010 trouvait 71.7% de femmes ayant un niveau au moins égal au bac dont 51.8 % ayant un niveau supérieur au bac).

Test du khi² :

Khi ² (Valeur observée)	83,940
Khi ² (Valeur critique)	9,488
DDL	4
p-value	< 0,0001
Alpha	0,05

Activité professionnelle des femmes interrogées

Deux femmes sur les 32 interrogées n'exerçaient pas d'emploi au moment de la grossesse (soit 6.25%) : l'une était étudiante et l'autre au chômage. L'étude précitée trouvait 34% de femmes n'exerçant pas d'emploi au moment de leur grossesse. Un test d'ajustement multinomial a conclu à une différence significative entre ces deux populations :

Test du khi² :

Khi ² (Valeur observée)	10,981
Khi ² (Valeur critique)	3,841
DDL	1
p-value	0,001
Alpha	0,05

Nous n'avons pas pu réaliser de comparaison avec la population de l'enquête de périnatalité de 2010 concernant les catégories socio-professionnelles des femmes de notre échantillon. En effet, les questionnaires nous ont informé sur les professions des femmes sans précision sur la nature de leur activité (exercice libéral, employé, fonction publique...). Nous avons en revanche observé certains secteurs professionnels plus présents que d'autres :

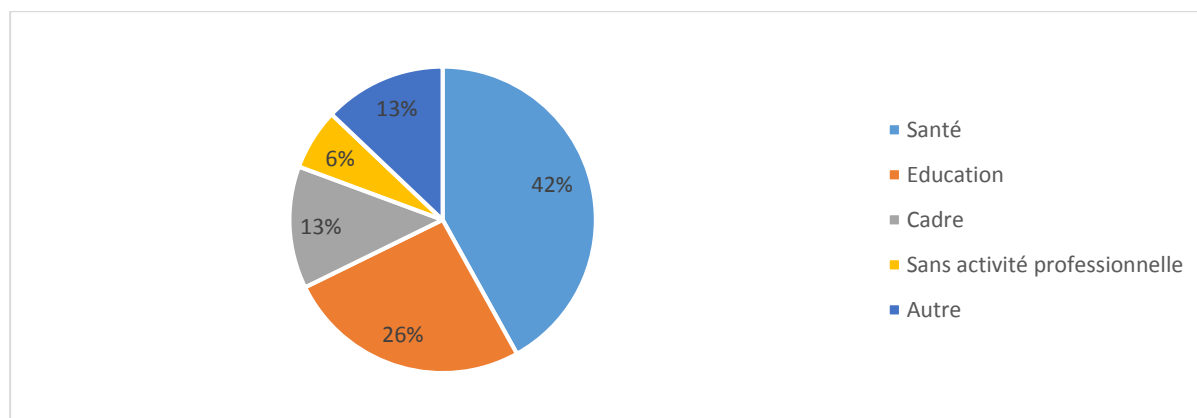


Figure 12 : secteurs d'activité des femmes interrogées (données issues des questionnaires)

Parmi les métiers ayant trait à la santé, nous retrouvions cinq sages-femmes, deux infirmières et une infirmière-puéricultrice, deux médecins généralistes, une psychologue, une secrétaire médicale et une masseuse-thérapeute en ayurveda. Les métiers de l'éducation retrouvaient six enseignants ou professeurs pour une éducatrice spécialisée et une formatrice (domaine non spécifié). Le groupe « autre » est plus éclectique avec une juriste, une assistante ménagère, une documentaliste et une chargée de mission.

Situation maritale des femmes interrogées :

Sur les 32 femmes interrogées, 15 étaient pacsées et 17 étaient mariées. Toutes les femmes étaient en couple.

5.2.2. Pratique de la musique en-dehors du chant prénatal

Sur les 32 femmes interrogées, 26 femmes (81%) avaient déjà une expérience de la musique : 19 pratiquaient ou avaient pratiqué un instrument de musique, 12 du chant en chorale et 6 du chant en solo. Dix d'entre elles cumulaient plusieurs expériences musicales. Seules 6 femmes (19%) n'avaient aucune expérience de la musique.

5.2.3. Antécédents obstétricaux des femmes interrogées

Parité :

La parité interrogée était la parité antérieure à la grossesse en cours. La gestité n'a pas été recherchée. Notre échantillon comprenait 10 primipares (31,5%) pour 22 multipares dont 17 deuxième pares (53,1%) et 5 troisièmes pares (15,6%).

L'étude de 2010 retrouvait 43,3% de femmes primipares, 34,5% de deuxième pares, 14,3% de troisièmes pares et 7,8% de quatrièmes pares et plus. Un test d'ajustement multinomial n'a pas trouvé de différences significative entre ces deux populations :

Test du khi² :

Khi ² (Valeur observée)	6,858
Khi ² (Valeur critique)	7,815
DDL	3
p-value	0,077
alpha	0,05

Préparation à la naissance lors d'une précédente grossesse :

Sur les vingt-deux multipares interrogées, vingt-et-une avaient réalisé une préparation à la naissance et à la parentalité lors de leurs précédentes grossesses et huit d'entre elles avaient déjà fait du chant prénatal. Dix-neuf avaient bénéficié d'une préparation classique, huit d'une préparation en piscine,

cinq avaient fait de la sophrologie, quatre de l'haptonomie, et les préparations Bonapace, massages, ballon, yoga concernaient chacune une femme. Une femme n'avait pas précisé la nature de la préparation effectuée.

Utilisation du chant lors d'un accouchement antérieur :

Trois femmes ont eu une césarienne en urgence au cours du travail, les autres ont accouché par voie basse. Il n'y avait aucune césarienne programmée dans notre échantillon. Les huit femmes ayant fait du chant prénatal l'avaient utilisé lors de leur accouchement, trois femmes n'ayant pas fait de chant prénatal rapportaient l'avoir utilisé lors de leur accouchement (utilisation de son de manière instinctive), et trois autres connaissaient le chant prénatal mais n'avaient pas pris de cours et ne l'avaient pas utilisé.

Allaitement :

Dans l'échantillon interrogé, vingt femmes sur vingt-deux avaient allaité lors d'une précédente grossesse dont trois disent avoir rapidement arrêté l'allaitement. Deux avaient choisi l'alimentation artificielle dès la mise au monde.

5.2.4. Grossesse actuelle

Découverte du chant prénatal :

Nous avons cherché à savoir comment les femmes avaient découvert le chant prénatal pour identifier leurs sources d'information. Nous leur avons ensuite demandé si elles étaient allées chercher des informations complémentaires, et si oui, où.

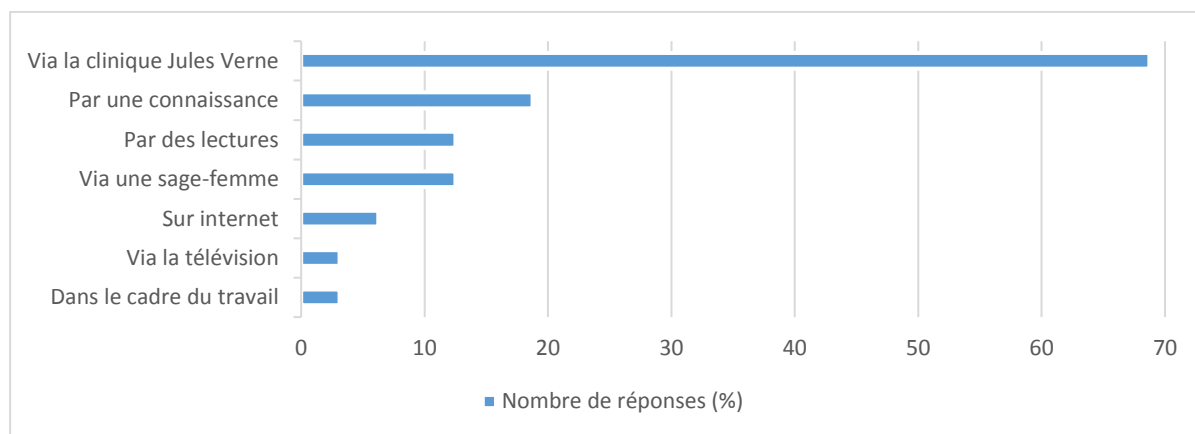


Figure 13 : modalités de découverte du chant prénatal (données issues des questionnaires)

Nous avons relevé que sur les quatre patientes ayant découvert le chant prénatal grâce à une sage-femme, deux étaient elles-mêmes sages-femmes. La patiente ayant découvert le chant prénatal dans le cadre de son travail était également sage-femme.

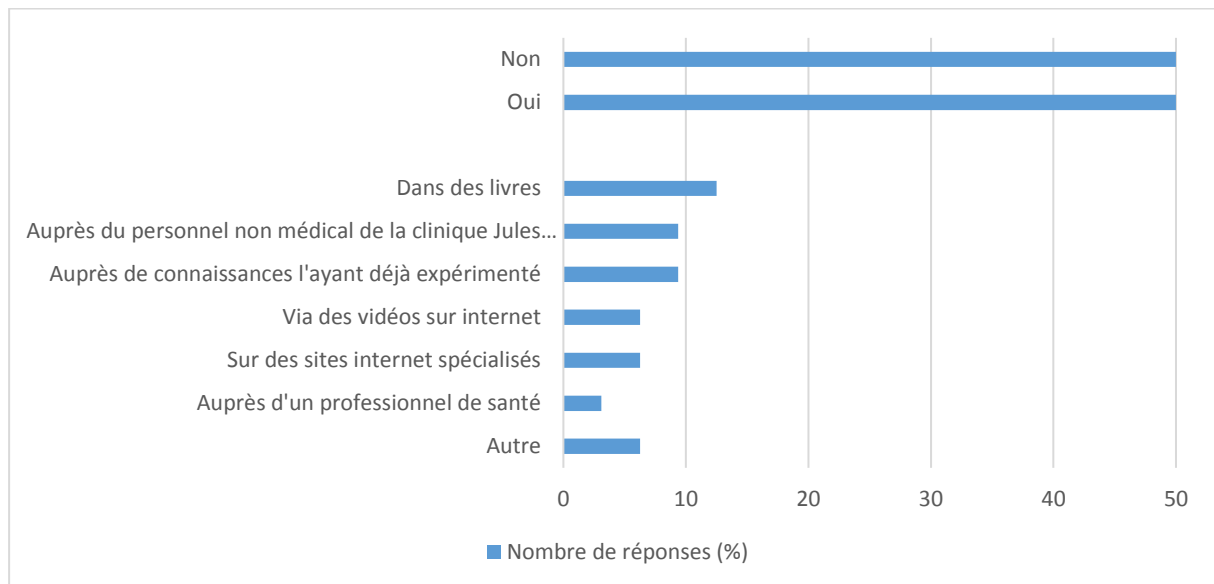


Figure 14 : recherche d'informations complémentaires sur le chant prénatal (données issues des questionnaires)

La mention « autre » correspond à une sage-femme ayant eu l'occasion d'assister à un cours de chant prénatal quelques années avant sa grossesse et à une femme s'étant renseignée sur la page Facebook du chant prénatal. La patiente s'étant renseignée auprès d'un professionnel de santé l'avait fait auprès d'une sage-femme.

Attentes des femmes vis-à-vis du chant prénatal :

Nous avons analysé les attentes des femmes de deux manières : d'abord en les interrogeant sur les éléments les ayant poussées à faire du chant prénatal, puis en leur posant une question ouverte sur leurs attentes.

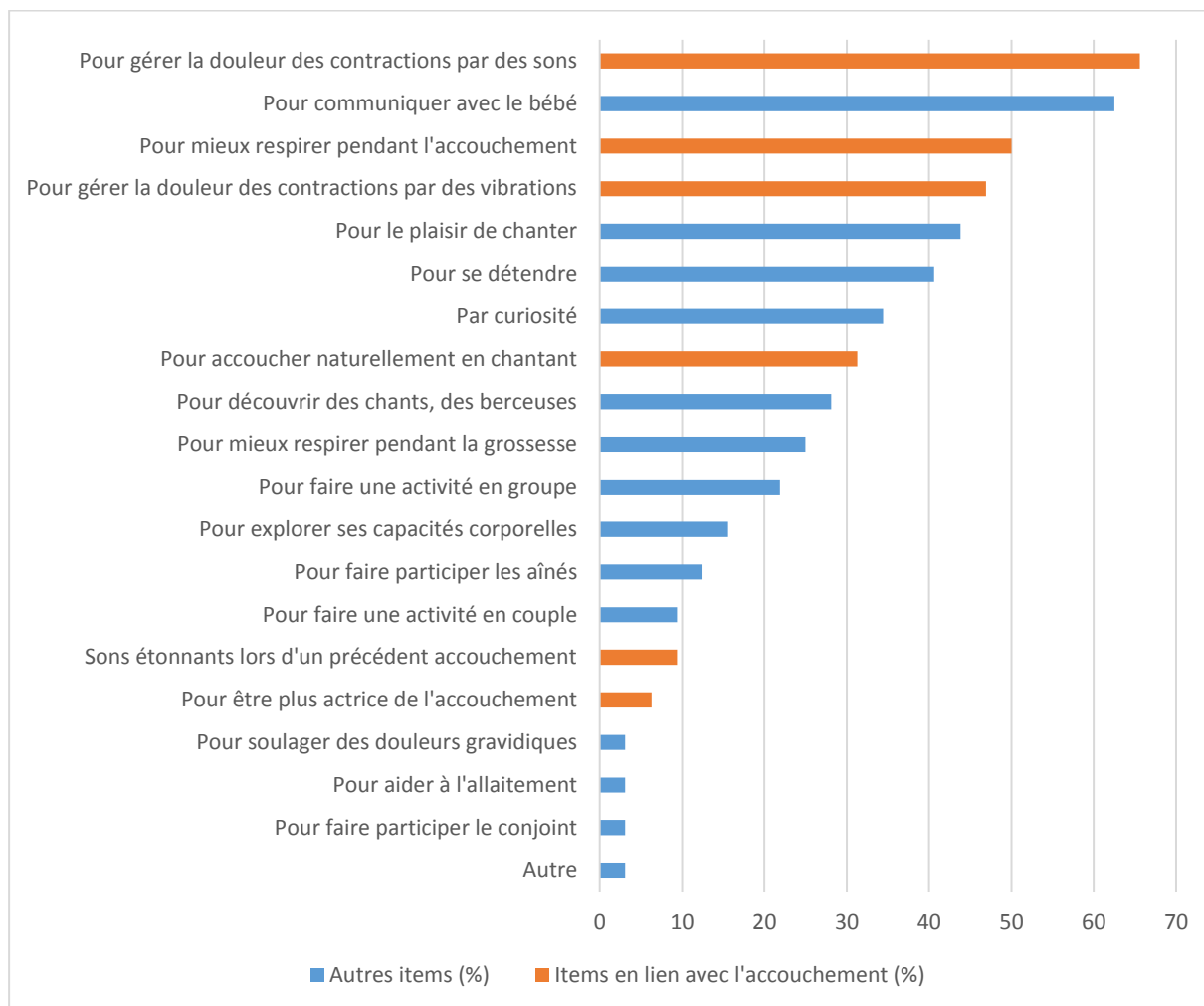


Figure 15 : réponses à la question " Pourquoi avoir choisi de faire du chant prénatal ? " (données issues du questionnaire)

La mention « Autre » correspond à deux femmes, l'une expliquant que le souhait du chant prénatal était un souhait de son conjoint, l'autre qu'elle recherchait notamment une préparation à la naissance débutant plus tôt que les autres. Les femmes ayant toutes coché plusieurs réponses, le total des réponses est largement supérieur à 100%.

Pour essayer d'éliminer le biais de mémoire concernant les critères de choix du chant prénatal, nous avons isolé les questions des sept femmes n'ayant pas encore accouché afin de voir si la répartition est la même.

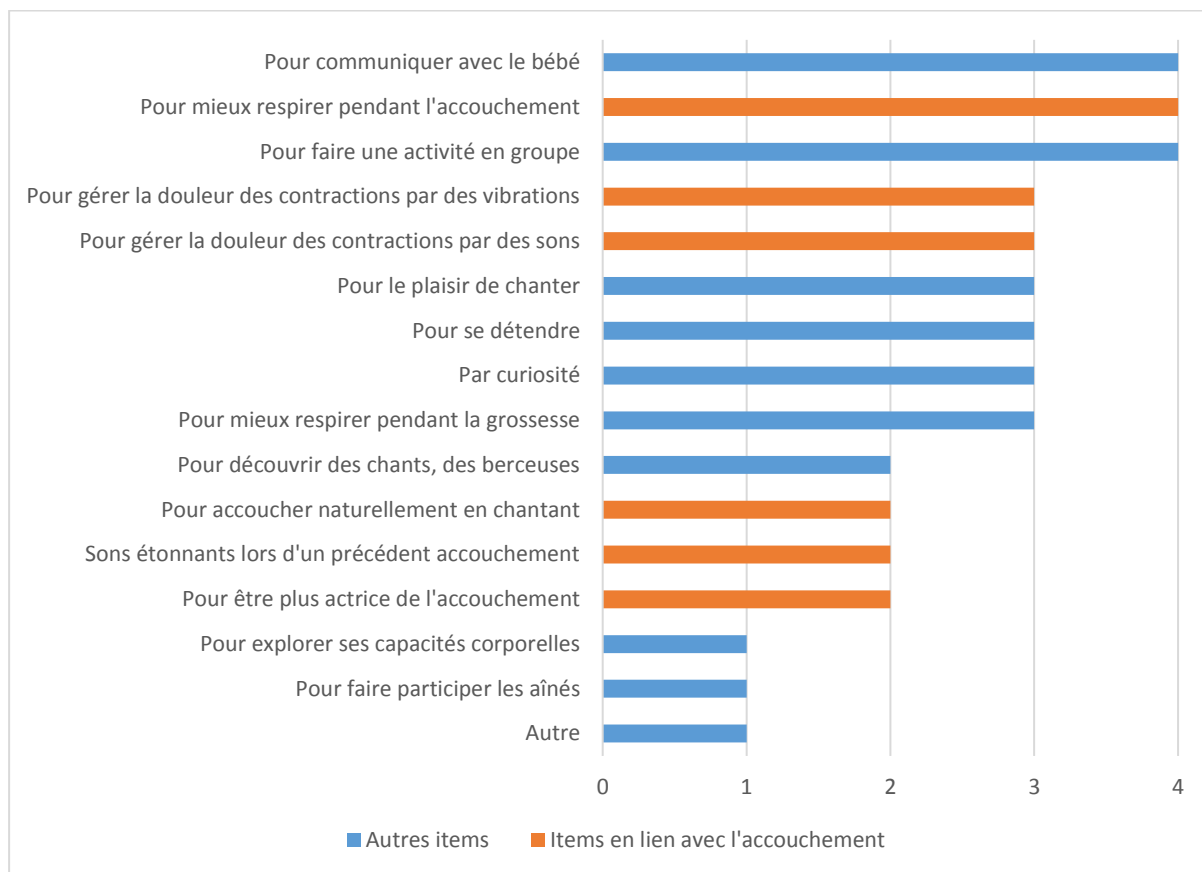


Figure 16 : réponses des femmes n'ayant pas encore accouché au moment du questionnaire à la question " Pourquoi avoir choisi de faire du chant prénatal ? " (données issues du questionnaire)

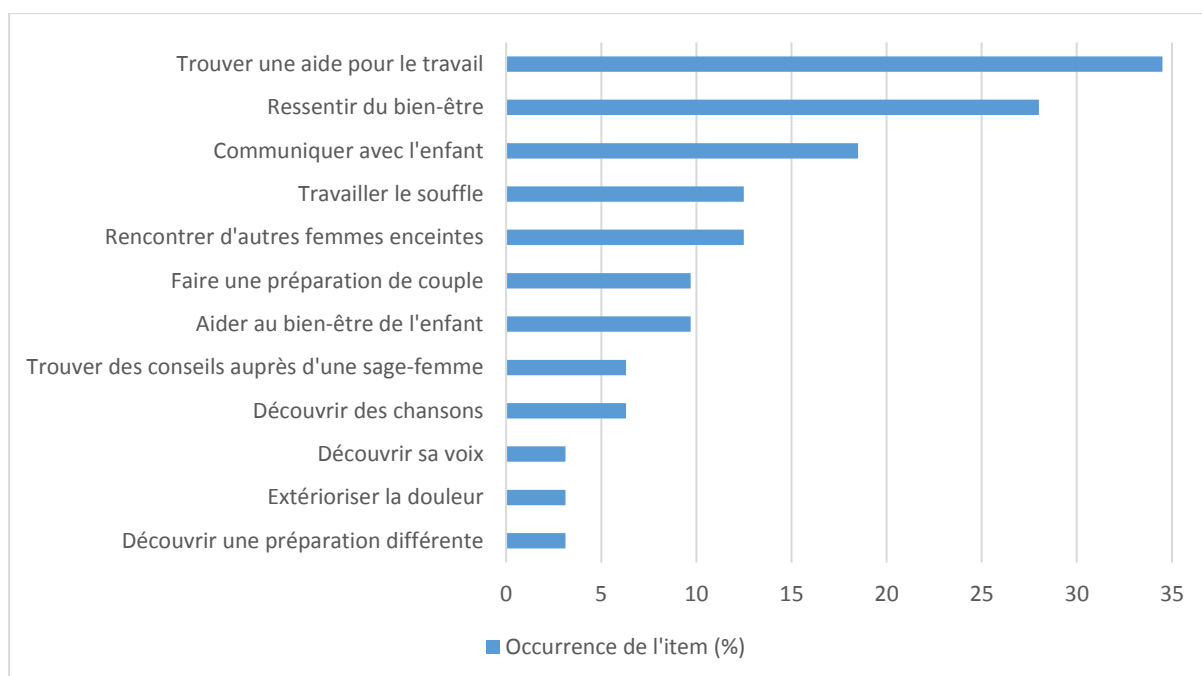


Figure 17 : attentes des femmes issues des questions ouvertes (données issues du questionnaire)

Le taux de réponse n'est pas le même pour les deux questions puisque toutes les femmes ont répondu à la première question alors que seules 25 femmes sur 32 ont répondu à la question ouverte, ce chiffre correspondant à toutes les femmes ayant déjà accouché.

Association du chant prénatal à une autre préparation à la naissance et à la parentalité :

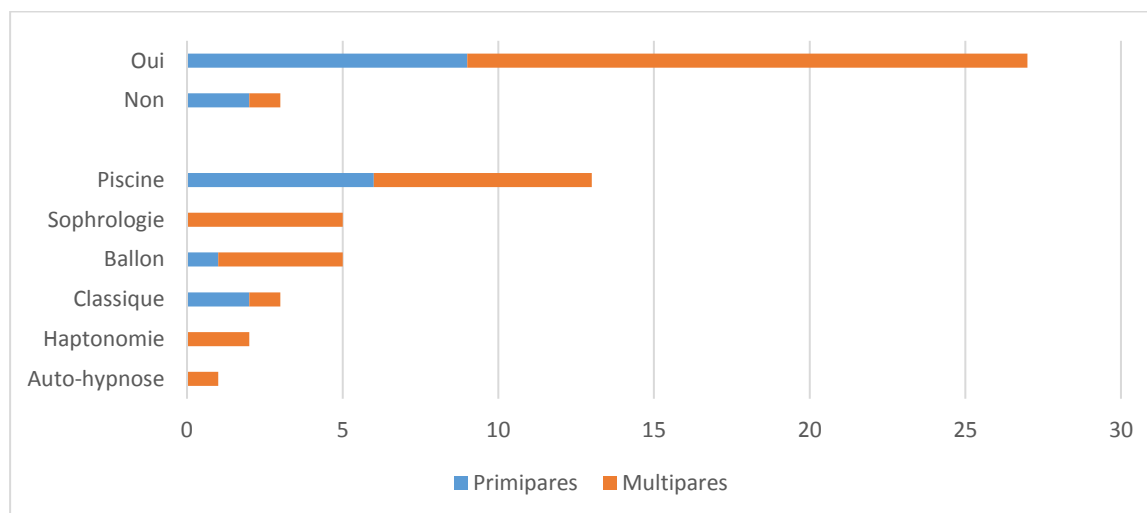


Figure 18 : pratique d'une autre préparation à la naissance en plus du chant prénatal (données issues du questionnaire)

Seules 30 réponses sur 32 étaient interprétables : une femme n'avait pas répondu à la question et une femme avait coché les items « oui » et « non ». Les deux femmes étaient multipares. Le nombre de réponses excède le nombre de femmes répondantes puisqu'une primipare et trois multipares bénéficiaient de plusieurs préparations à la naissance en plus du chant prénatal.

Terme moyen de la première séance de chant prénatal :

Les femmes interrogées avaient commencé le chant prénatal entre le 4^{ème} et le 9^{ème} mois pour une moyenne de 6.1 mois.

Nombre de séances effectuées par femmes :

Nous avons relevé le nombre moyen de séances par femme ayant accouché. Cet échantillon comprenait 25 patientes dont 5 ayant déjà fait du chant prénatal.

- Les femmes avaient fait entre 1 et 11 séances pour une moyenne à 6 séances par femme.
- 7 femmes avaient fait des séances en couple : elles avaient fait entre 1 et 6 séances en couple pour une moyenne à 2.3 séances par couple.
- 13 femmes étaient revenues en post-natal. Elles avaient fait entre 1 et 2 séances post-natales.
- Sur les 5 femmes ayant déjà une expérience du chant prénatal, 2 femmes disaient avoir fait plus de séances prénatales (seules ou en couple) lors de leur première grossesse et 2 femmes déclaraient avoir fait plus de séances en couple lors de leur première grossesse. Pour autant, le nombre moyen de séances effectuées ne diffère pas entre les femmes ayant déjà fait du chant prénatal et celles n'en ayant jamais fait avant cette grossesse.
- 5 femmes déclaraient avoir arrêté les séances de chant prénatal pour des raisons médicales (grossesse gémellaire, accouchement prématuré) ou organisationnelles (manque de temps, garde d'enfants difficile en été, déménagement).

Souhaits concernant l'accouchement :

Les désirs des femmes interrogées ont été évalués en leur demandant ce qu'elles souhaitaient vis-à-vis de l'utilisation de l'analgésie péridurale, de l'utilisation du chant pendant le travail, puis en leur posant une question ouverte sur leurs autres projets d'accouchement. Les 32 femmes interrogées ont répondu aux questions concernant l'utilisation de l'analgésie péridurale et du chant pendant le travail mais 22 seulement ont répondu à la question ouverte concernant le projet d'accouchement. Les huit femmes n'ayant pas encore accouché au moment de l'étude avaient répondu à cette question.

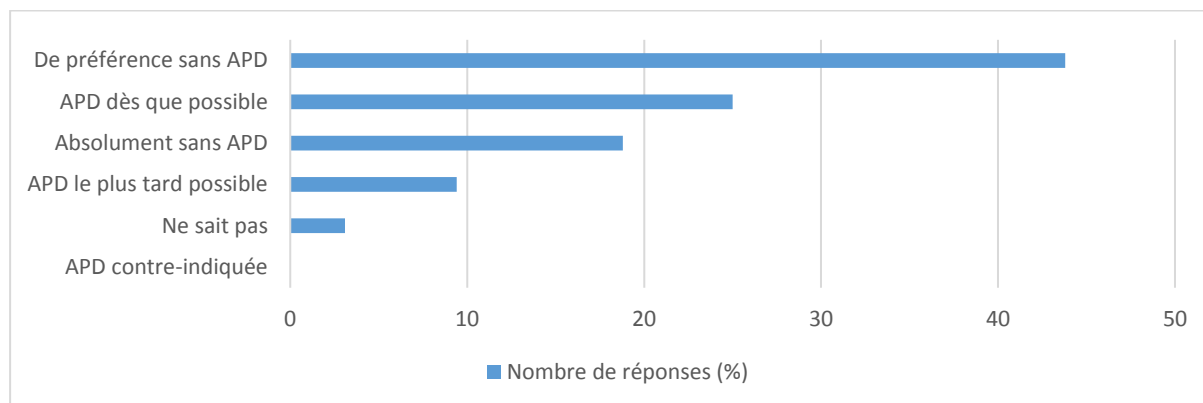


Figure 19 : souhait des femmes concernant l'analgésie péridurale (résultats de notre questionnaire)

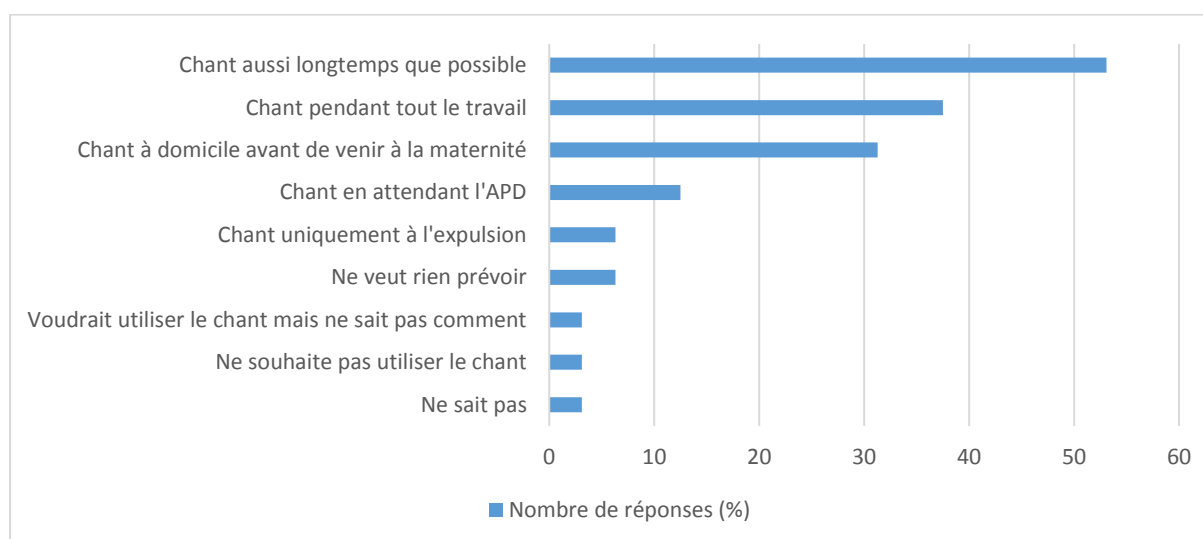


Figure 20 : Souhaits des femmes concernant l'utilisation du chant pendant le travail (résultats de notre questionnaire)

Toutes les femmes ayant coché l'item « à domicile » avaient également coché un autre item parmi « en attendant l'APD », « Aussi longtemps que possible » ou « Pendant tout le travail ».

Autres souhaits concernant l'accouchement :

Parmi les 22 femmes ayant répondu à la question ouverte concernant leur projet d'accouchement, 15 femmes ont apporté des éléments nouveaux par rapport aux souhaits pré-cités. Nous n'avons relevé que ces derniers : trois femmes énonçaient le désir d'un accouchement « naturel », une femme souhaitait une analgésie péridurale faiblement dosée dans le but de conserver ses sensations, une

femme souhaitait faire du peau à peau, une femme souhaitait avoir son conjoint à ses côtés tout le temps de l'accouchement, une femme souhaitait effectuer le travail dans l'eau, une femme souhaitait sortir son enfant elle-même et une femme avait prévu un accouchement en plateau technique dans le cadre d'un accompagnement global par une sage-femme libérale. Le lieu d'accouchement souhaité n'était pas précisé.

Déroulement de l'accouchement :

Les statistiques sur l'accouchement ont été faites sur le groupe de 25 femmes ayant accouché au moment du questionnaire. Elles se divisaient en 8 primipares et 17 multipares.

Vingt-quatre des femmes interrogées ont accouché à la clinique Jules Verne et une femme a accouché à la clinique Brétéché.

Voie d'accouchement :

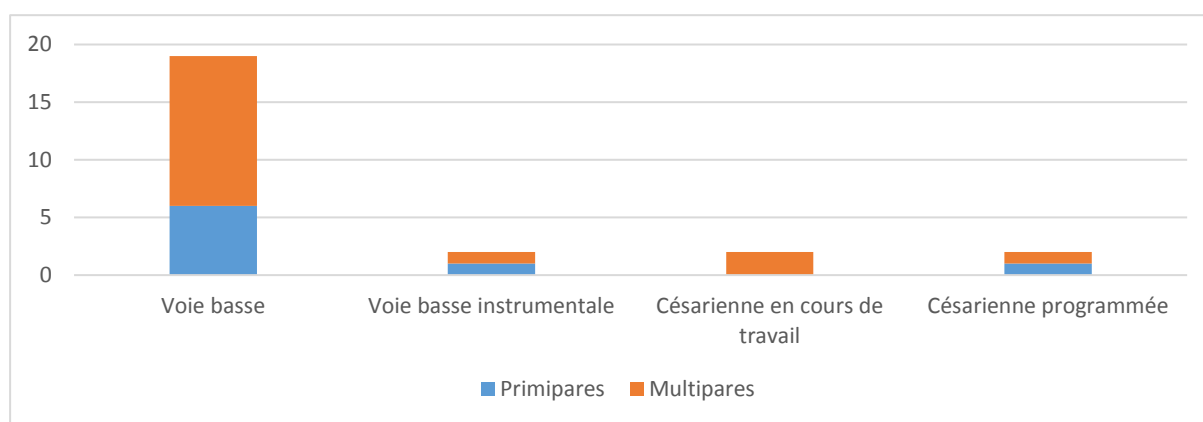


Figure 21 : voie d'accouchement des vingt-cinq accouchées de notre étude (données issues du questionnaire)

Le travail a été spontané pour 19 des 25 femmes interrogées dont 6 primipares et 13 multipares. Il a duré en moyenne 11h06 pour les primipares (entre 1h45 et 24 heures) et 7h45 pour les multipares (de 45 minutes à 17 heures) en excluant les femmes ayant eu une césarienne en cours de travail.

Utilisation de l'analgésie péridurale :

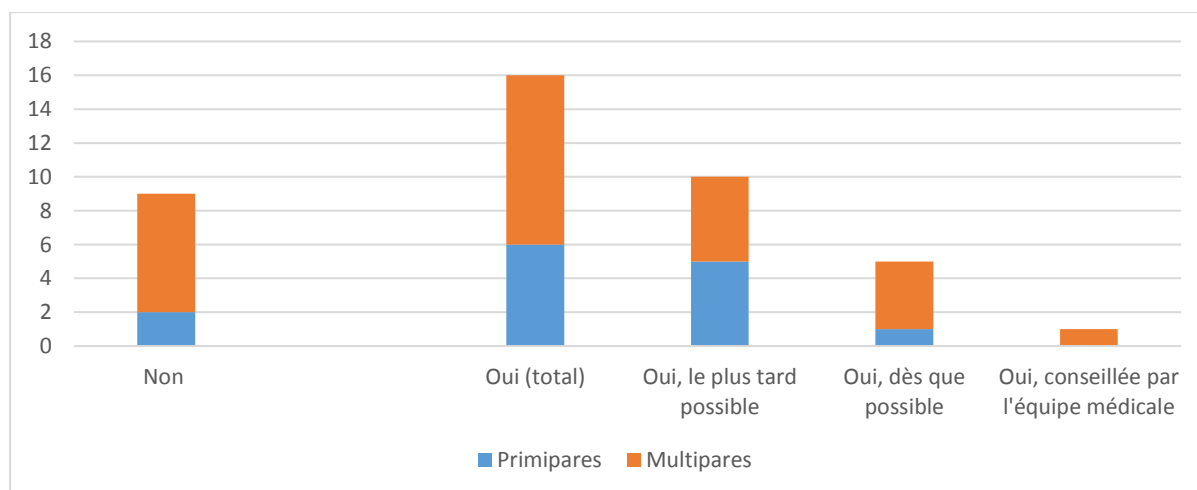


Figure 22 : Recours à l'analgésie péridurale chez les vingt-cinq accouchées de notre étude (données issues du questionnaire)

Le fait de ne pas avoir de péridurale était un choix pour 8 des 9 patientes concernées. La dernière, une deuxième pare, a accouché en deux heures et n'a pas pu en bénéficier. La même situation s'était déjà présentée pour son premier accouchement.

La patiente ayant eu une analgésie péridurale sur les conseils de l'équipe médicale a finalement eu une césarienne en cours de travail.

Utilisation du chant pendant le travail :

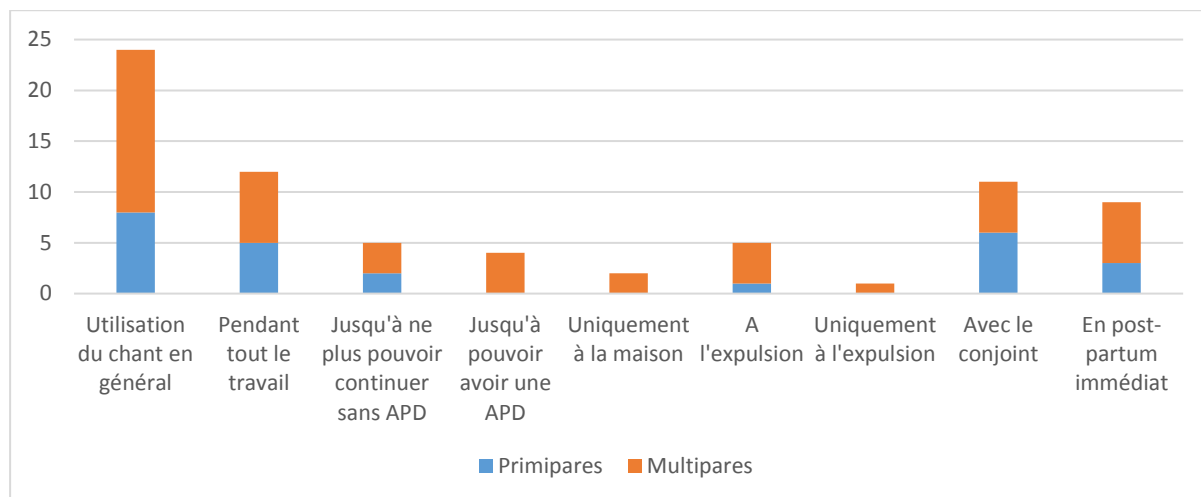


Figure 23 : utilisation du chant à l'accouchement chez les vingt-cinq accouchées de notre étude (données issues du questionnaire)

Une seule patiente de notre échantillon n'a pas utilisé le chant prénatal à l'accouchement : c'était une des deux femmes ayant une césarienne programmée.

Les deux femmes n'ayant chanté qu'à la maison sont la deuxième femme ayant eu une césarienne programmée et une patiente ayant eu un accouchement rapide sans analgésie péridurale, ce qui était son souhait initial.

Nous avons également relevé l'utilisation du chant en post-partum immédiat afin d'identifier toutes les utilisations possibles du chant en salle de naissance (chant de bienvenue, exemple en annexe X).

Utilisation d'autres méthodes de gestion de la douleur :

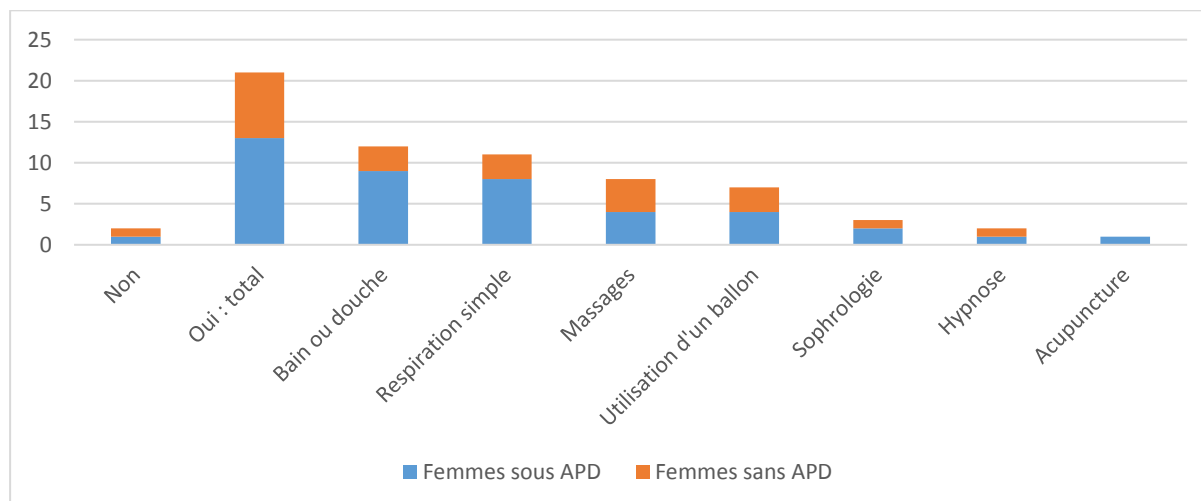


Figure 24 : utilisation de méthodes de gestion de la douleur différentes de l'analgésie péridurale et du chant pendant le travail

Les deux femmes ayant eu une césarienne programmée n'ont pas été comptabilisées dans ce graphique. Nous avons donc un total de vingt-trois femmes interrogées.

5.2.5. Retours concernant l'utilisation du chant prénatal :

Les retours des femmes ont été évalués par trois questions : la première portait sur leurs ressentis pendant les séances, la seconde sur leurs ressentis sur l'utilité du chant pendant l'accouchement, et la dernière était une question ouverte leur demandant ce qu'elles avaient retiré du chant prénatal. Les 32 femmes interrogées ont répondu à la première question, les 23 femmes ayant accouché autrement que par césarienne programmée ont répondu à la deuxième, et les 25 femmes ayant accouché ont répondu à la dernière question.

Ressenti pendant les séances :

Pour rappel, les 32 femmes interrogées ont répondu à cette question.

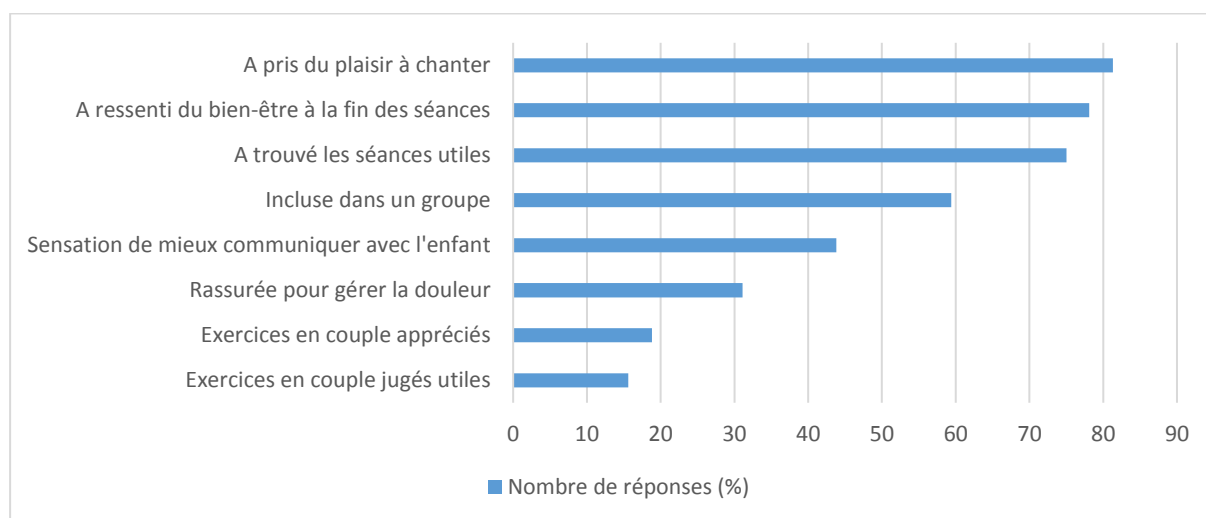


Figure 25 : ressenti des femmes pendant les séances de chant prénatal (données issues du questionnaire)

Ressentis sur l'utilité du chant pendant le travail :

Pour rappel, 23 femmes sur les 25 accouchées ont répondu à cette question.

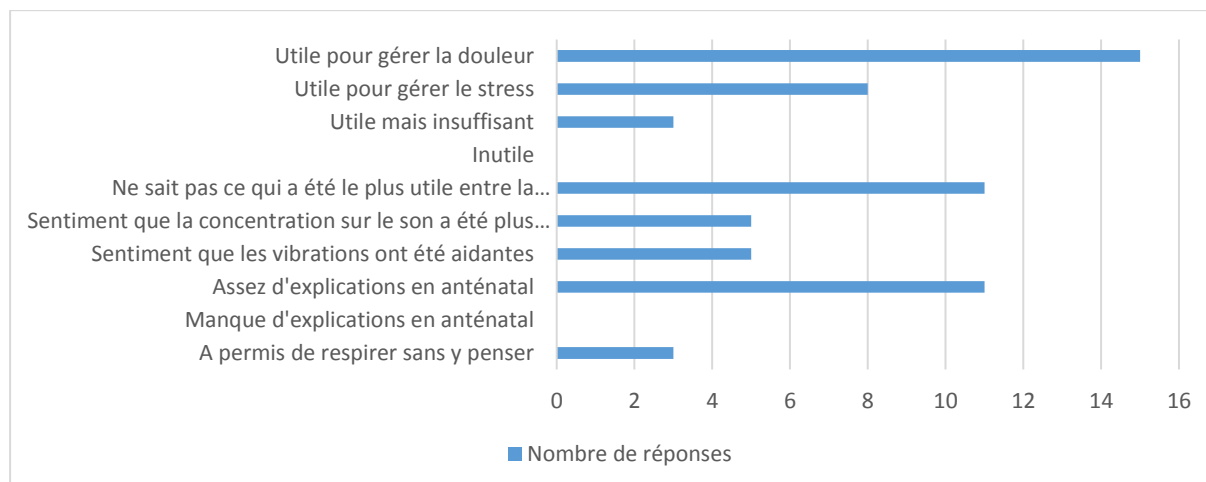


Figure 26 : ressenti des femmes concernant l'utilité du chant pendant le travail (données issues du questionnaire)

Réponses à la question ouverte « qu'est-ce que le chant prénatal vous a apporté ? »

Nous n'avons cité ici que les avantages et déceptions non-cités précédemment. Pour rappel, vingt-cinq femmes ont répondu à cette question.

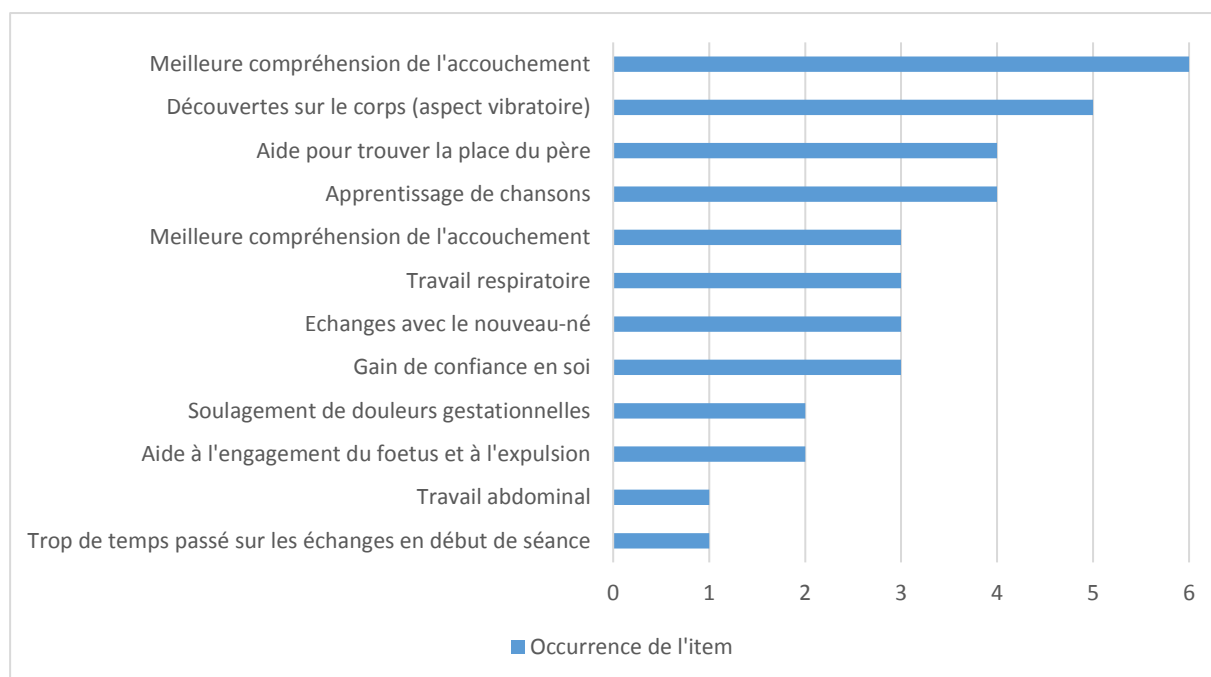


Figure 27 : retours des patientes sur le chant prénatal à travers une question ouverte (données issues du questionnaire)

L'item « aide pour trouver la place du père » concerne la place du père pendant la grossesse et pendant le travail.

La patiente ressentant le temps passé en début de séance à échanger sur les grossesses des unes et des autres nous disait que « ça empiétait beaucoup sur le chant à mon regret ».

Néanmoins, toutes les patientes se sont dites satisfaites de la préparation à la naissance et à la parentalité par le chant prénatal.

Par ailleurs, les trente-deux femmes de notre étude ont répondu « oui » à la question « Conseilleriez-vous le chant prénatal à un ami ? ».

5.2.6. Concordances entre les projets d'accouchement et les accouchements réels

Concordances entre les prévisions de l'utilisation de l'analgésie péridurale et son utilisation effective :

- 11 patientes sur les 25 accouchées de notre étude ont eu une utilisation de l'analgésie péridurale correspondant à ce qu'elles espéraient en pré-partum.
- **Utilisation de l'analgésie péridurale plus large que ce qui était souhaité** : 6 patientes ont bénéficié d'une analgésie péridurale alors qu'elles souhaitaient accoucher sans. Parmi elles, 5 en ont bénéficié tard dans le travail et une l'a demandée dès que possible.

- **Utilisation de l'analgésie péridurale volontairement retardée par rapport au souhait initial** : 2 patientes.
- **Utilisation de l'analgésie péridurale impossible ou retardée de manière non volontaire** : une patiente a eu une analgésie péridurale plus tard que ce qu'elle souhaitait pour des raisons organisationnelles et une patiente a accouché sans analgésie péridurale alors qu'elle voulait en demander une dès que possible, le travail ayant été trop rapide.
- **Césariennes** : quatre patientes ont eu une césarienne dont deux césariennes programmées et deux en cours de travail.

Concordance entre les prévisions d'utilisation du chant pendant le travail et son utilisation effective :

- Sur les ving-cinq femmes ayant accouché, vingt femmes ont utilisé le chant comme elles l'avaient prévu.
- **Utilisation du chant plus large que ce qui était envisagé** : 3 patientes. Deux femmes ont chanté jusqu'à avoir une analgésie péridurale tard dans le travail alors que l'une d'elle pensait ne pas chanter et que l'autre prévoyait d'utiliser le chant à l'expulsion uniquement. La troisième a utilisé le chant pendant tout le travail alors qu'elle prévoyait de ne chanter qu'à l'expulsion.
- **Utilisation du chant moins large que ce qui était envisagé** : 2 patientes. L'une d'elle a arrêté de chanter après la pose d'une analgésie péridurale alors qu'elle envisageait d'utiliser le chant pendant tout le travail, et l'autre a finalement eu une césarienne programmée et n'a pas chanté du tout.

5.2.7. En post-partum

Alimentation du nouveau-né :

Le taux global d'initiation de l'allaitement maternel dans cette population était de 88% (22 femmes sur les 25 accouchées) alors qu'il est de 65.5% à la clinique Jules Verne. Devant la petite taille de l'effectif, nous avons réalisé un test exact de Fisher afin de comparer le taux d'allaitement dans ces deux populations et n'avons pas trouvé de différence significative. Trois femmes rapportaient utiliser le chant pendant les mises au sein douloureuses.

Test exact de Fisher :

p-value (bilatérale)	1,000
alpha	0,05

Modalités d'utilisation du chant en post-partum :

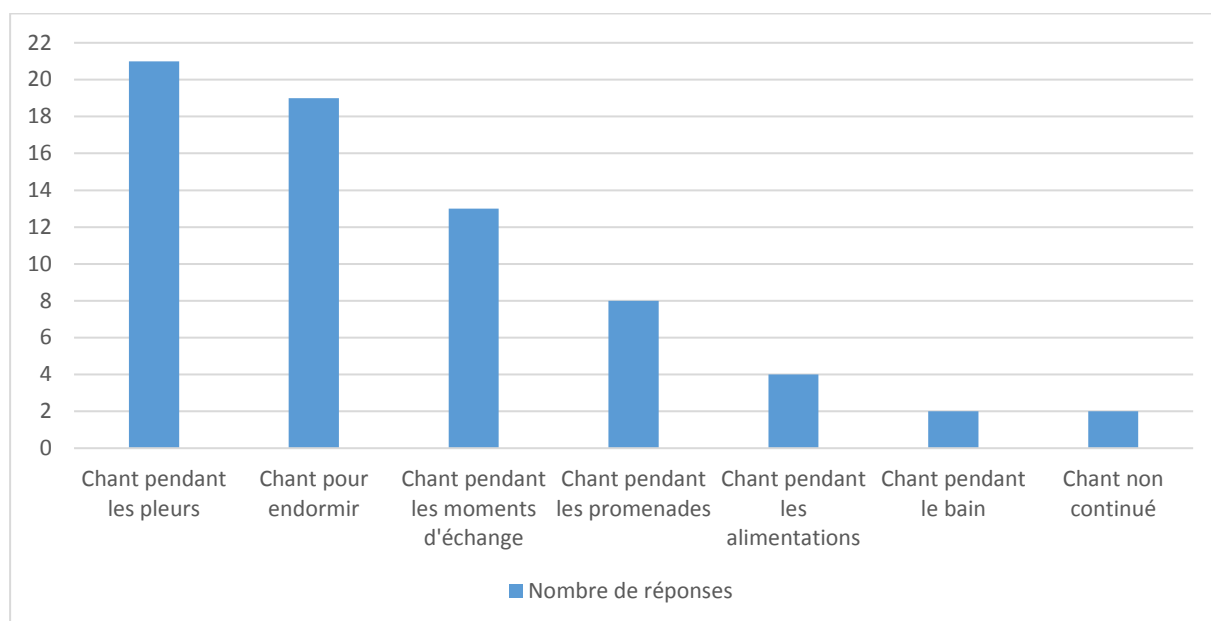


Figure 28 : utilisation du chant en post-partum pour les vingt-cinq accouchées de notre étude.

Le chant pendant les alimentations concerne tous les types d'alimentation.

Retour en cours de chant prénatal :

Quatorze femmes sont revenues avec leur enfant en post-natal dont quatre en couple. Huit femmes ne sont pas revenues par manque de temps, deux par manque d'envie. Une femme n'a pas répondu à la question.

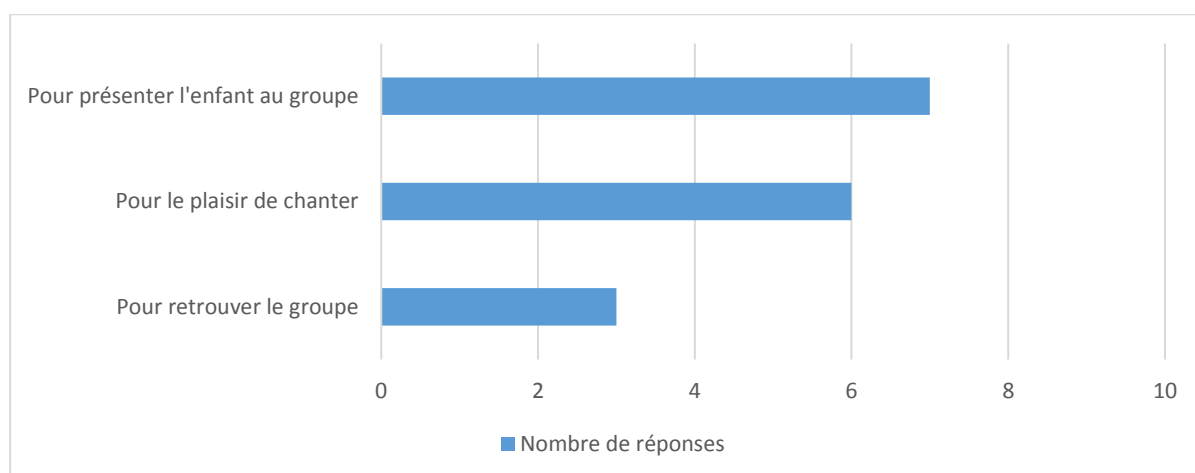


Figure 29 : motivations des quatorze femmes de notre étude revenues en chant prénatal après la naissance à revenir aux séances

Nous avons également demandé aux femmes si elles pensaient avoir fait assez de séances de chant prénatal : 16 femmes ont répondu oui et 9 femmes ont répondu non. Parmi les femmes ayant répondu non, 4 étaient primipares et 5 étaient multipares. Nous avons mis en avant certaines caractéristiques de ces patientes qui pourraient expliquer ce sentiment :

- **Parité** : pour rappel, 8 primipares sur les 10 interrogées avaient accouché au moment de l'étude : les 4 primipares considérant ne pas avoir fait assez de séances de chant prénatal représentent donc la moitié des primipares interrogées ayant accouché, alors que les multipares insatisfaites ne représentent que 5 femmes sur les 17 multipares ayant accouché.
- **Nombre de séances** : ces femmes ont fait entre 1 et 6 séances de chant prénatal pour une moyenne à 3.1 séances par femmes. En comparaison, les femmes estimant avoir fait assez de séances de chant prénatal avaient fait entre 3 et 11 séances pour une moyenne de 7.3 séances par femme.
- **Arrêt prématuré des séances** : 3 de ces femmes ont arrêté les séances prématurément. Pour rappel, 5 femmes avaient déclaré s'être arrêtées prématurément.
- **Modalités d'utilisation de l'analgésie péridurale** : 3 de ces femmes ont utilisé une analgésie péridurale alors qu'elles auraient voulu accoucher sans. A l'inverse, 2 de ces femmes ont volontairement retardé l'utilisation de l'analgésie péridurale par rapport à leur souhait initial. Les 4 autres l'ont utilisée comme elles le souhaitaient initialement.
- **Modalités d'utilisation du chant pendant le travail** : 2 femmes ont utilisé le chant moins longtemps que ce qu'elles souhaitaient initialement et 1 femme l'a utilisé de manière plus large. Les 6 autres l'ont utilisé comme elles le souhaitaient initialement.
- **Durée du travail** : Les temps de travail varient de deux à vingt-quatre heures pour une moyenne à dix heures et six minutes : il ne semble donc pas différer du temps de travail moyen des femmes de notre étude.
- **Insatisfaction pendant les séances** : une seule patiente a déclaré avoir ressenti de l'insatisfaction pendant les séances. Nous l'avons déjà citée : elle déplorait le temps consacré aux échanges en début de séances (figure 27). Elle n'a fait que trois séances en prénatal et a dû s'arrêter prématurément dans le cadre d'une grossesse gémellaire.

5.3. Résultats des questionnaires des conjoints

Pour 32 femmes ayant répondu à notre étude, seuls 8 de leurs conjoints ont répondu à notre questionnaire.

Tous les conjoints étaient des hommes entre 29 et 37 ans pour une moyenne à 34,6 ans. Cinq d'entre eux avaient plus de 35 ans et un seul avait moins de 30 ans. Quatre avaient déjà un ou deux enfants, aucun n'étant issu d'une précédente union. Les niveaux d'études allaient du CAP au Master, et parmi les 7 hommes ayant un niveau scolaire supérieur ou égal au baccalauréat, la moyenne d'années d'études supérieures était de 3.4 ans. Tous travaillaient, mais devant ce petit effectif, nous n'avons pas pu regrouper les professions exercées en différents secteurs comme nous l'avions fait précédemment. Nous avons, dans notre échantillon : un ingénieur, un informaticien, un ingénieur informaticien, un responsable qualité, un dallagiste, un manager en banque, un ébéniste, et un cadre supérieur du secteur privé.

Cinq de ces hommes avaient déjà une expérience de la musique : la pratique d'un instrument de musique pour trois d'entre eux, le chant en chorale pour deux d'entre eux (l'un des hommes cumulant ces deux activités), le chant en solo pour l'un d'entre eux.

Quatre des hommes interrogés faisaient une autre préparation à la naissance et à la parentalité en couple. Il s'agissait pour tous les quatre d'une préparation en piscine.

Seuls trois des hommes ayant répondu à notre étude avaient fait des séances de chant prénatal avec leur conjointe (une, deux ou trois séances). Aucun n'a pu participer aux séances dès le début de la préparation à la naissance parce que leur emploi du temps ne le leur permettait pas pour deux d'entre eux et parce qu'il n'en voyait pas l'utilité pour le troisième. Parmi les hommes n'ayant pas fait de séances de chant prénatal, deux n'en voyaient pas l'utilité, un ne pouvait pas venir à l'horaire proposée et un ne voulait pas chanter devant un groupe. Pour deux d'entre eux, la grossesse de leur conjointe était encore en cours au moment de l'étude.

Tous les hommes interrogés avaient connu le chant prénatal via leur conjointe, l'un d'entre eux ajoutant qu'il l'avait également connu via la clinique Jules Verne. Il était également le seul d'entre eux à s'être renseigné sur cette préparation de lui-même et l'avait fait auprès du personnel non médical de la clinique Jules Verne.

5.3.1. Critères de choix et attentes vis-à-vis du chant prénatal

Cinq participants ont répondu à la question « Pourquoi avez-vous choisi de faire du chant prénatal ? », dont deux n'ayant pas fait de séances en couple.

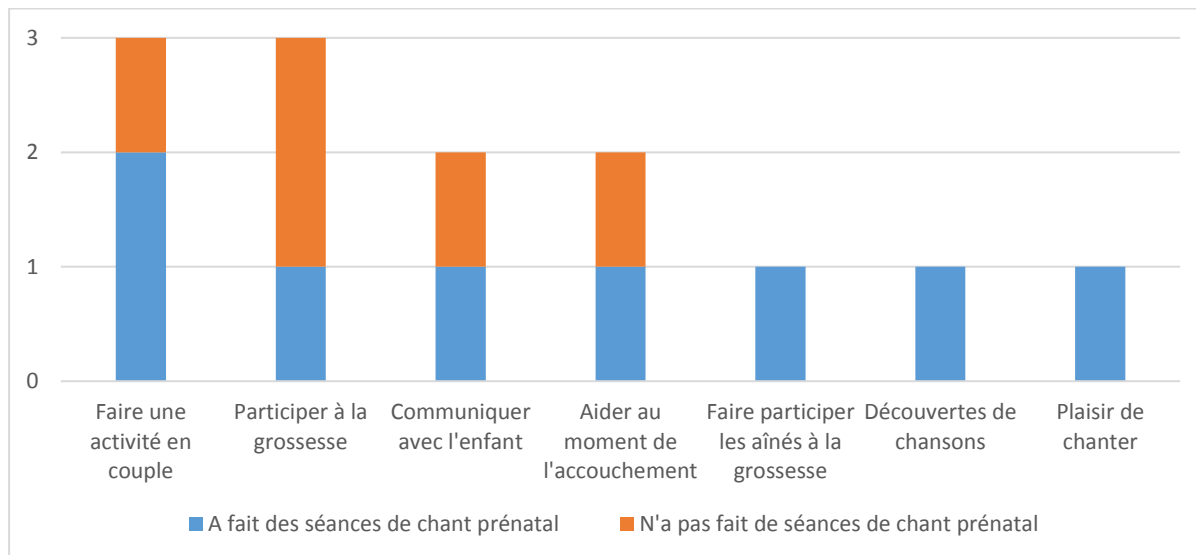


Figure 30 : Critères de choix et attentes vis-à-vis du chant prénatal des hommes ayant répondu à notre questionnaire

Comme pour les femmes, nous avons demandé aux hommes s'ils attendaient quelque chose en particulier en débutant le chant prénatal via une question ouverte. Un seul des hommes interrogés a répondu à cette question et l'a fait par la négative.

5.3.2. Ressenti pendant les séances

Les ressentis des trois hommes ayant participé aux séances de chant prénatal sont répartis ainsi :

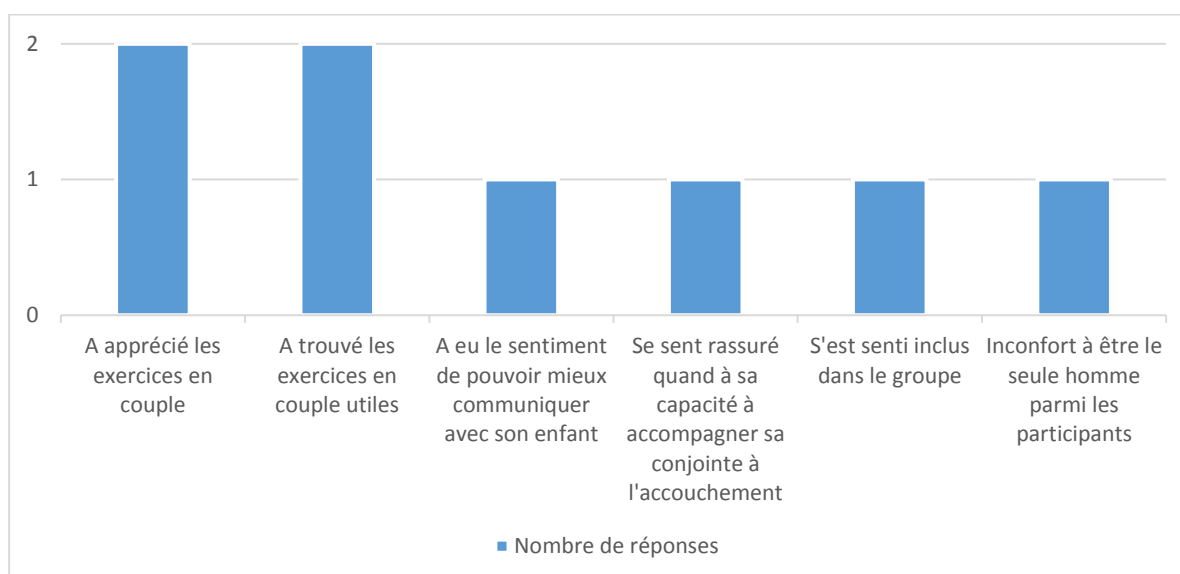


Figure 31 : ressenti des hommes pendant les séances de chant prénatal en couple (données issues du questionnaire)

5.3.3. Intention d'utiliser le chant pendant le travail

Cinq des huit hommes interrogés ont répondu à la question concernant leur intention d'utiliser le chant lors de l'accouchement de leur conjointe :

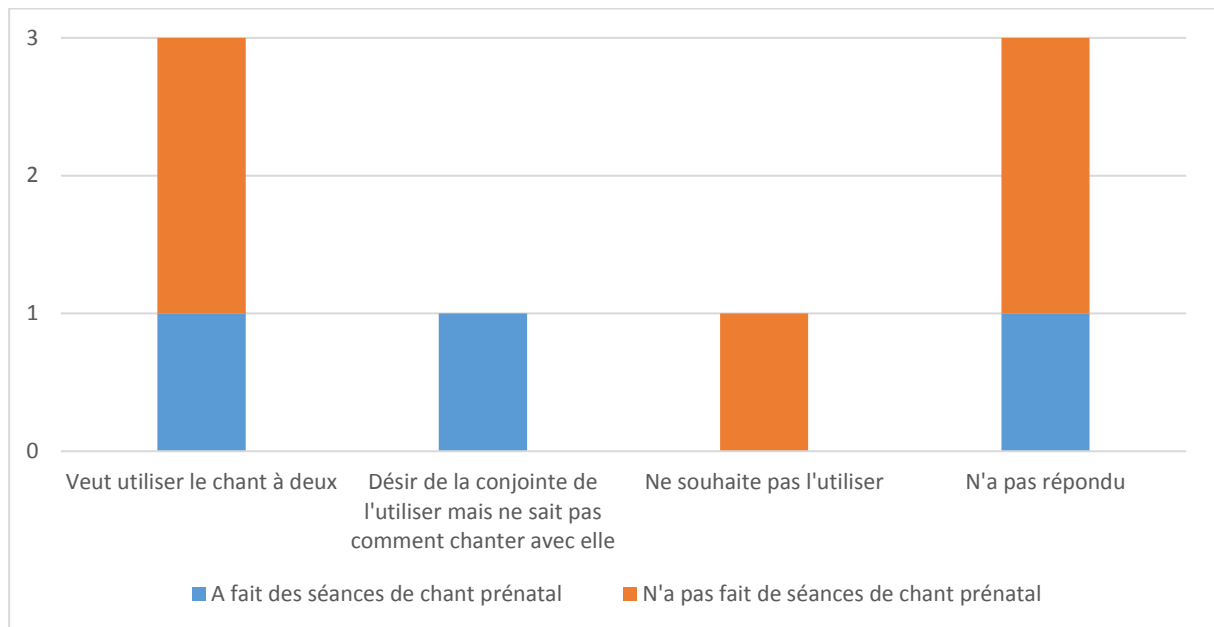


Figure 32 : Désir des hommes ayant répondu à notre étude concernant l'utilisation du chant pendant le travail (données issues du questionnaire)

5.3.4. Utilisation effective du chant pendant le travail

Les six hommes dont la conjointe avait déjà accouché au moment de l'étude ont répondu à la question de l'utilisation du chant pendant le travail :

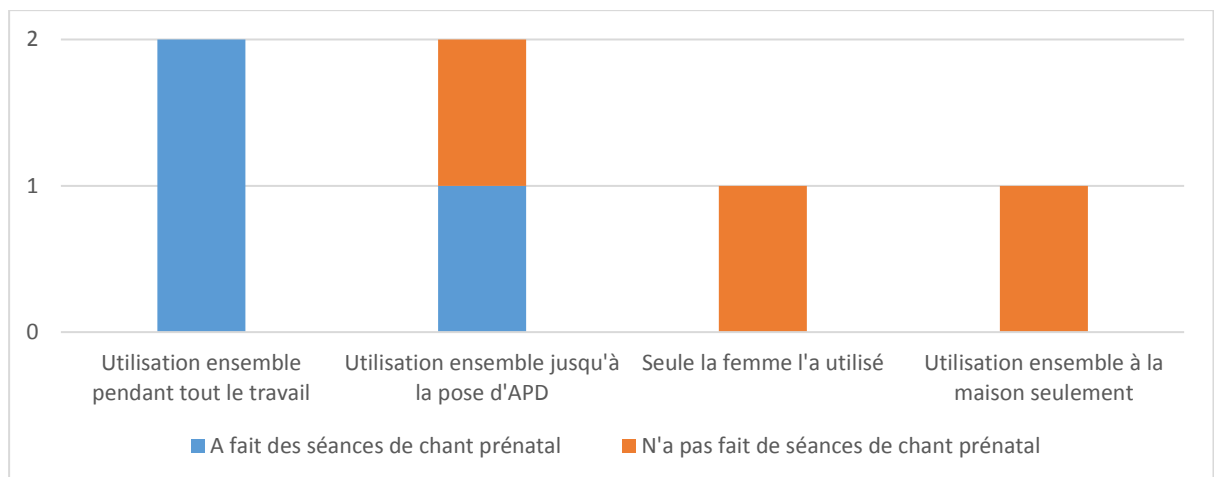


Figure 33 : utilisation du chant en couple pendant le travail

Les cinq hommes ayant chanté pendant le travail de leur conjointe ont répondu à la question de leur ressenti à ce sujet :

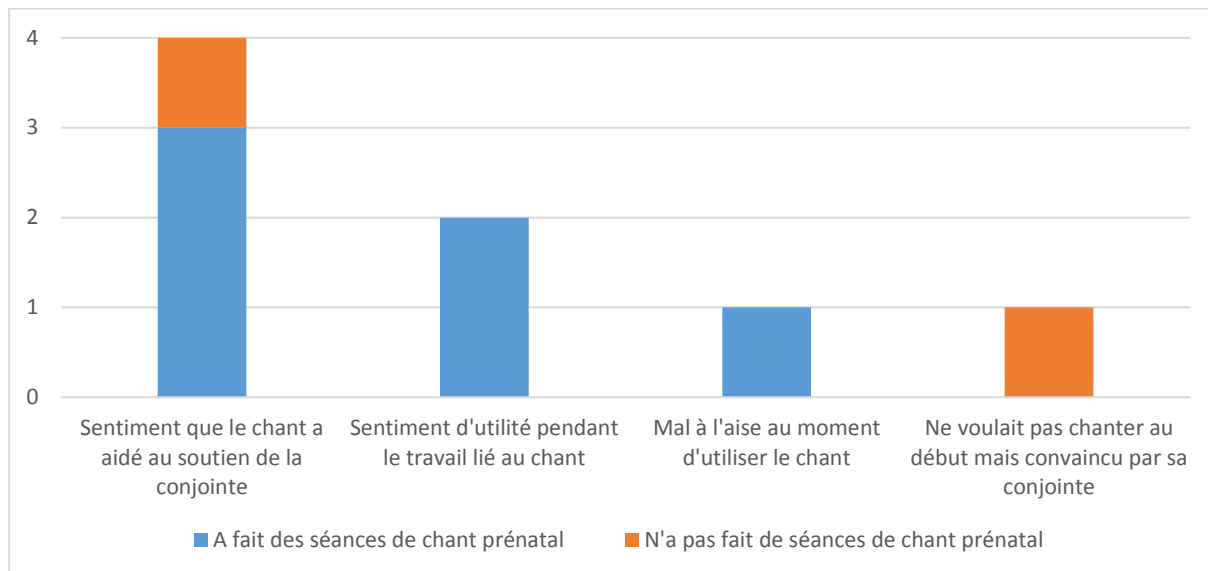


Figure 34 : ressenti des cinq hommes ayant utilisé le chant pendant le travail

Comme précédemment, nous avons étudié la concordance entre les prévisions des hommes concernant l'utilisation du chant prénatal et son utilisation effective : tous les couples souhaitant chanter à deux l'ont effectivement fait, et le conjoint signalant ne pas savoir comment accompagner sa conjointe pendant le travail a finalement chanté avec elle pendant tout le travail. Un des hommes n'ayant pas répondu à la première question a finalement chanté avec sa conjointe jusqu'à la pose de l'APD, l'autre n'a pas chanté alors que sa conjointe l'a fait.

Comme pour les femmes, nous avons demandé aux hommes ce qu'ils avaient retiré du chant prénatal via une question ouverte. Trois des hommes interrogés ont répondu :

- L'un a dit que c'était une découverte
- L'autre que cela lui avait permis d'être en lien avec sa femme et qu'il espérait l'avoir aidée
- Le dernier qu'il avait été satisfait de passer un bon moment avec sa femme et son enfant, et surtout qu'il avait constaté les bienfaits du chant pendant le travail.

5.4. Synthèse

Nous avons réalisé un tableau synthétisant les principales attentes et bénéfices des femmes ayant répondu à notre enquête, que ce soit via les questionnaires ou via les entretiens réalisés, via les questions fermées ou les questions ouvertes. Nous avons donc un total de 42 patientes incluses en prénatal et 31 patientes en post-natal.

Nous avons indiqué en vert les items pour lesquels les attentes étaient égale ou dépassées et en jaune les items pour lesquels les retours des patientes étaient inférieurs aux attentes.

L'item « curiosité, désir de découverte » a été laissé en blanc puisqu'il correspond plus à une motivation à faire du chant prénatal qu'à une véritable attente.

	Attentes des patientes (%)	Ce que les patientes retirent du chant prénatal (%)
Gestion de la douleur*	64	71
Communication avec l'enfant à naître	57	43
Bien-être	40.5	83
Apprentissage de chansons	38	64.5
Aspect familial**	28.5	57
Aspect social	17	50
Aide à l'allaitement maternel	2	12
Complémentarité par rapport à une autre PNP	0	9.5
Meilleure compréhension de l'accouchement	0	7
Curiosité, désir de découverte	38	

Tableau 2 : synthèse des principales attentes et bénéfices des femmes concernant le chant prénatal

*pendant la grossesse ou pendant l'accouchement

**concerne l'inclusion du conjoint ou des aînés dans la grossesse

III. DISCUSSION :

1. Limites et biais de notre étude :

1.1. Limites de notre étude :

Tout d'abord, nous pouvons observer dans notre enquête un taux de participation satisfaisant par rapport au nombre de femmes utilisant cette préparation (en moyenne 45 femmes par an) : 10 femmes ont accepté de réaliser un entretien avec moi d'une durée de vingt à quarante minutes, dont deux avant et après la naissance. De plus, 32 des 69 femmes contactées pour répondre au questionnaire l'ont fait, soit environ un tiers des femmes sollicitées. Bien que satisfaisant, ce taux de réponse n'est pas exhaustif et ne nous permet pas d'éliminer certains biais.

L'implication semble moins importante pour les conjoints des femmes interrogées : en effet, seuls deux conjoints ont été présents pendant l'intégralité de l'entretien réalisé alors qu'il était toujours proposé aux patientes de réaliser l'entretien en couple, et seulement huit hommes ont répondu au questionnaire. Il ne sera donc pas possible d'identifier un profil sociologique des conjoints des femmes participant aux cours de chant prénatal, et les informations recueillies sur leurs attentes ne pourront pas être considérées comme significatives.

1.2. Biais identifiés dans notre étude :

Tout d'abord, nous pouvons observer un biais de recrutement : en effet, n'ayant pas de statistiques préexistantes sur la population pratiquant le chant prénatal à la clinique Jules Verne, nous ne pouvons pas savoir si notre échantillon est représentatif de cette population ou si notre méthode de recrutement a favorisé les réponses d'une certaine catégorie de cette population. De plus, il est possible que les femmes ayant pris le temps de répondre étaient les femmes les plus motivées par le chant.

Ensuite, nous observons un biais de mémoire lié au caractère rétrospectif de l'étude. Pour l'éliminer complètement, il aurait fallu réaliser une enquête prospective en distribuant un questionnaire en début de préparation puis en fin de préparation. Nous avons estimé que cette méthode ne nous permettrait pas de recruter assez de patientes dans le temps qui m'était imparti pour réaliser ce mémoire. Nous avons cependant cherché à limiter ce biais en proposant ce questionnaire aux femmes dès les premières séances de chant prénatal afin d'avoir un nombre important de réponses aux questions des attentes. Cette méthode a été peu efficace, 78% des femmes répondant au questionnaire l'ayant fait en post-partum. Certaines femmes nous ont verbalement signalé qu'elles avaient rempli le début du questionnaire pendant leur grossesse puis avaient fini de le remplir après l'accouchement, mais cette possibilité n'ayant pas été anticipée, rien dans le questionnaire ne nous permettait d'identifier la proportion de patientes ayant fait cette démarche.

Le fait que notre échantillon n'inclut par définition que des femmes choisissant d'effectuer une préparation à la naissance et à la parentalité constitue également un biais de confusion : en effet, nous ne disposons pas d'informations nous permettant de comparer notre échantillon à la population des femmes enceintes pratiquant une préparation à la naissance et à la parentalité.

Enfin, bien que le chant prénatal ne soit pas limité aux patientes de la clinique Jules Verne, nous avons observé une majorité de patientes suivies dans cet établissement ainsi que 24 des 25 patientes ayant répondu à notre enquête en post-partum. Ce fait est probablement dû au peu de diffusion extérieure d'informations sur cette préparation à la naissance et entraîne un biais de confusion probable dans notre profil sociologique.

2. Profil sociologique et caractéristiques particulières des femmes pratiquant le chant prénatal :

2.1. Milieu social

Les femmes pratiquant le chant prénatal à la clinique Jules Verne semblent être plus âgées que la population générale des femmes enceintes et avoir un niveau d'étude ainsi qu'un niveau socio-économique plus élevé. Les métiers de l'éducation et de la santé semblent être assez nombreux chez ces femmes, mais nous ne pouvons pas exclure ici l'effet du biais de recrutement lié à la motivation à répondre au questionnaire : en effet, les professionnels de santé ont l'habitude d'être sollicités pour répondre à des enquêtes et sont habitués à l'évaluation ou à l'auto-évaluation. Les professionnels de l'enseignement sont également habitués à l'évaluation. Néanmoins, notre étude semble confirmer notre hypothèse de départ qui était « les femmes pratiquant le chant prénatal ont des conditions socio-économiques favorables ». Nous devons néanmoins nuancer ce résultat en rappelant que les cours de chant prénatal n'étant pas pris en charge par la sécurité sociale, il était peu probable que nous trouvions une forte proportion de femmes issues d'un milieu socio-économique défavorisé.

Une autre des particularités de cette population est le statut marital des couples puisqu'aucune femme n'ayant répondu à l'enquête n'était célibataire ou en concubinage : toutes étaient pacsées ou mariées, ce qui nous indique des relations de couple a priori stables. De plus, sur les vingt-deux multipares de notre échantillon, nous ne relevions que deux femmes ayant eu des enfants d'une précédente union, mais nous n'avons pas pu établir le nombre de famille recomposées, le nombre d'enfants du conjoint n'ayant pas été recherché dans le questionnaire.

Il est possible que les femmes ayant atteint une certaine maturité ainsi que des situations sociale, familiale et financière stables soient plus représentées en chant prénatal parce que ces éléments constituent une aide pour se lancer dans cette activité. En effet, chanter devant des inconnus demande une certaine confiance en soi, que ce soit en groupe ou à l'accouchement, seule ou en couple. Le chant prénatal est une activité où on verbalise beaucoup ses ressentis, ses émotions, où on est amenés à partager avec le groupe, à s'ouvrir, parfois à pleurer, ce qui n'est pas toujours facile non plus. De la même manière, en fonction de l'entourage des patientes, faire cette préparation peut nécessiter une

certaine capacité à s'affirmer vis-à-vis d'un entourage pas toujours compréhensif (voir figure 7 : réaction de l'entourage au sujet du chant prénatal).

La confiance en soi et la capacité à s'ouvrir et à s'affirmer peuvent bien sûr être présentes dans toutes les populations, mais la stabilité sous toutes ses formes facilite l'épanouissement de ces aspects de la personnalité.

2.2. Parité

Nous n'avons pas retrouvé de différence significative entre la parité des femmes participant à l'étude et la parité de la population générale des femmes enceintes. Le manque de puissance de notre étude lié à la petite taille de notre échantillon pourrait nous avoir empêchées de mettre en évidence une différence de parité entre la population étudiée et la population générale des femmes enceintes. Nous ne pouvons en tout cas pas valider notre hypothèse de départ qui était « les femmes pratiquant le chant prénatal sont majoritairement des multipares ». Il serait néanmoins intéressant de comparer nos chiffres avec les proportions de primipares et multipares choisissant de faire une préparation à la naissance et à la parentalité classique.

2.3. Pratique de la musique

Notre hypothèse concernant la musique, qui était « les femmes pratiquant le chant prénatal sont musiciennes » semble confirmée par notre étude. En effet, que ce soit à travers la pratique d'un instrument de musique ou à travers la pratique du chant, 81% des femmes ayant répondu à notre questionnaire pratiquaient ou avaient déjà une expérience de la musique. A cela s'ajoute six femmes sur les dix interrogées en entretien individuel, dont deux indiquant que leur pratique d'un instrument se limitait à une simple initiation.

On peut alors supposer que le fait d'avoir déjà senti les effets positifs de la musique sur le corps et l'esprit pousse les femmes à aller vers le chant prénatal. D'ailleurs, dans nos entretiens, une des femmes interrogées en post-natal (Emilie C) m'avait signalé qu'elle avait débuté le saxophone afin de travailler sur le souffle, de produire son propre son. Ces motivations s'appliquent très bien à la pratique du chant. Plus explicite encore, Amélie, en pré-natal, nous disait qu'elle avait toujours voulu faire du chant parce que c'est « un instrument de musique sans instrument », mais qu'elle ne s'était jamais lancée par crainte de chanter faux.

2.4. Rôle de la préparation à la naissance

Ces femmes semblent accorder une certaine importance à la préparation à la naissance puisque 21 des 22 multipares interrogées en avaient déjà fait lors de leurs précédentes grossesses, et 25 femmes sur les 30 ayant répondu à la question faisaient une autre préparation à la naissance en plus du chant prénatal.

Ce deuxième point peut être interprété de deux façons : on peut supposer que les femmes ne considèrent globalement pas le chant prénatal comme pouvant se suffire à lui-même comme préparation à la naissance, en particulier lorsqu'elles sont primipares, ou on peut considérer que ce fait est

simplement dû au fait que le chant prénatal ne soit pas remboursé par la sécurité sociale à la clinique Jules Verne : les femmes peuvent ainsi pratiquer une autre préparation à la naissance sans impact financier. On observe néanmoins qu'une faible proportion de femmes lui associent une préparation à la naissance classique et qu'elles se tournent vers des préparations plus corporelles (piscine, ballon) ou axées sur la psychologie de la grossesse et de l'accouchement (haptonomie, sophrologie, auto-hypnose).

Cette observation nous laisse penser que la deuxième possibilité l'emporte sur la première : en effet, on aurait pu penser qu'elles complèteraient cette préparation par une préparation classique plus théorique, en particulier les primipares, mais elles ont majoritairement choisi des préparations axées sur le corps : on peut alors penser qu'elles cherchent à profiter des multiples approches possibles autour de la grossesse afin de mieux appréhender leurs corps et ses changements.

2.5. Des désirs centrés sur la physiologie

Nous avons observé que les désirs des femmes concernant leurs accouchements étaient centrés sur la physiologie et sur un rôle actif des parturientes : en effet, 58% des femmes interrogées souhaitaient un accouchement sans analgésie péridurale, 19% des femmes étant formelles sur ce point. Nous ne disposons pas de statistiques nous permettant de comparer ces chiffres aux souhaits de la population générale des femmes enceintes mais il nous semble important.

Lorsque nous les interrogeons avec une question ouverte sur leur projet de naissance, nous retrouvons également des items centrés sur la physiologie ou sur le rôle de la femme ou du couple (accouchement « naturel », travail dans l'eau, conserver les sensations, faire du peau à peau, présence du conjoint, sortir elle-même l'enfant...).

De plus, 94% des femmes ayant répondu au questionnaire souhaitaient utiliser le chant comme aide à un moment du travail. L'hypothèse « les femmes pratiquant le chant prénatal ont envie d'un accouchement peu ou non médicalisé » semble donc se confirmer, de même que l'hypothèse « les femmes en découverte du chant prénatal et bien informées souhaitent utiliser le chant pendant l'accouchement ».

Nous avons également émis l'hypothèse que « les femmes pratiquant le chant prénatal ont plus souvent envie d'allaiter » dans cette même idée du respect de la physiologie, du lien avec le corps que le chant aide à établir. Pourtant, cette hypothèse ne peut pas être confirmée par notre étude malgré le taux d'initiation de l'allaitement de 88%. Il serait néanmoins intéressant de recueillir des données sur un plus grand échantillon afin de pouvoir réaliser un test plus puissant que le test exact de Fisher.

En revanche, si notre étude n'a pas montré que ces femmes allaitaient plus souvent que la population générale, elle a bien montré qu'elles allaitaient souvent.

Le lien entre le chant et la physiologie est lié à l'origine du chant même : nous en avons parlé dans la première partie de ce mémoire. Produire des sons est instinctif dans une situation de dépense physique, de même que dans des situations douloureuses : nous exprimons ainsi le besoin de faire sortir quelque chose de nous, d'exprimer notre ressenti. Une femme citait d'ailleurs le chant comme un moyen d'extérioriser la douleur dans nos questionnaires (figure 17). Le chant est une pratique non médicale, un

moyen pour les femmes de se raccrocher à quelque chose de connu lorsqu'elles sont en salle de naissance. Il leur permet de se centrer sur elles uniquement, de lâcher prise sans perdre pieds.

2.6. Connaissances des femmes sur le chant prénatal

Nous avons observé que 68,7% des femmes interrogées ont découvert le chant prénatal via la clinique Jules Verne et que 50% des femmes ne recherchaient pas plus d'informations à ce sujet. Ces résultats semblent indiquer que les femmes étaient peu informées de l'existence du chant prénatal avant leur grossesse.

Si la moitié d'entre elles se satisfont des informations reçues à la découverte de l'existence du chant prénatal, une moitié va à la recherche d'informations supplémentaires : nous ne pouvons donc pas faire ressortir de tendance particulière des femmes à ce sujet. Il serait intéressant de comparer ces chiffres aux recherches que peuvent faire les femmes sur d'autres préparations à la naissance et à la parentalité.

Lorsque nous observons les attentes de ces femmes, elles semblent en accord avec les bénéfices attendus du chant prénatal : nous pouvons alors supposer qu'elles étaient bien informées de ces bénéfices. Ainsi, l'hypothèse « les femmes sont peu informées sur le chant prénatal », est invalidée si l'on considère les femmes débutant le chant prénatal. En revanche, les femmes n'étaient majoritairement pas informées de l'existence du chant prénatal avant d'arriver à la clinique Jules Verne : elles semblent donc être bien informées en débutant cette préparation mais pas en débutant leur grossesse.

Par conséquent, l'hypothèse « elles sont donc surprises de cette activité qui ne correspond pas à ce qu'elles attendaient » ne peut pas se généraliser à la population étudiée bien qu'elle s'applique à certaines de nos patientes.

3. Attentes des femmes pratiquant le chant prénatal

3.1. Une préparation en lien avec l'accouchement

Nous avons relevé que l'utilisation du chant pendant le travail est une des principales attentes des femmes pratiquant le chant prénatal.

En effet, lorsque nous leur demandons ce qui les a motivées à faire du chant prénatal, nous retrouvons en premier lieu la gestion de la douleur par des sons avec 65.6% des femmes ayant coché cet item. La respiration pendant l'accouchement apparaît également comme un critère de choix important puisqu'il apparaît en troisième position dans notre classement et concerne 50% des femmes interrogées.

Lorsque nous observons les réponses issues des questions ouvertes, l'aide au travail apparaît en première position des attentes des femmes vis-à-vis du chant prénatal avec 34% de femmes ayant cité ce critère dans leurs attentes.

En nous concentrant sur les femmes n'ayant pas encore accouché pour limiter le biais de mémoire inhérent à notre étude, nous observons également une place importante de la gestion de la douleur puisqu'elle concernait trois femmes sur sept. La respiration pendant l'accouchement arrivait alors en première position à égalité avec la communication avec l'enfant et le fait de faire une préparation

en groupe.

Lorsque nous avons rencontré les femmes en entretien individuel, la moitié des dix femmes interrogées recherchait une aide à la gestion de douleurs, qu'elles soient gestationnelles ou pendant l'accouchement, ce critère arrivant en deuxième position des critères ayant les ayant poussées à faire du chant prénatal, à égalité avec la curiosité. Ce fait se vérifiait aussi bien pour les femmes interrogées en pré-natal que pour celles interrogées en post-natal.

Pourtant, si le lien entre le chant et la respiration semble évident à tous ceux qui en ont déjà fait, le lien avec la douleur l'est beaucoup moins. Les femmes ayant déjà utilisé des sons spontanément pendant l'accouchement sans avoir fait de chant prénatal auparavant sont minoritaires dans notre étude puisqu'elles ne représentent que 3 patientes sur nos 22 multipares : elles n'expliquent donc pas à elles-seules cette attente. Etant donné le nombre important de musiciennes dans notre étude, peut-être ont-elles fait le lien entre certaines expériences liées aux sons et les effets du chant décrits dans les livrets d'information à ce sujet. Peut-être est-ce lié aux femmes ayant fait des recherches complémentaires sur le sujet, qui ont pu être convaincues par les explications ou témoignages retrouvés. Pour les autres, peut-être que le fait de lire dans les plaquettes de la clinique Jules Verne que le chant pouvait être utilisé ainsi à l'accouchement leur a donné envie d'essayer d'accoucher ainsi, tout simplement.

3.2. La communication avec l'enfant

Le deuxième élément mis en valeur par notre étude est la communication avec l'enfant : cet item apparaît en seconde position avec 62,5% des femmes lorsque nous les interrogeons sur les éléments les ayant motivés à faire du chant prénatal et en troisième position avec 18% des femmes citant ce critère lorsque nous leur demandons ce qu'elles attendent du chant prénatal via une question ouverte. En ne prenant en compte que les femmes n'ayant pas encore accouché au moment de l'étude, on retrouvait la communication avec l'enfant en première position des attentes des femmes, à égalité avec la respiration pendant l'accouchement et la recherche d'une activité en groupe. De la même manière, pendant les entretiens, la communication avec l'enfant arrivait en quatrième position des attentes des femmes vis-à-vis du chant prénatal, en cinquième position si l'on ne prend en compte que les femmes interrogées en pré-natal.

Cette attente s'apparente plus au côté émotionnel de la grossesse. Les femmes enceintes éprouvent le besoin de créer des liens avec leur enfant à venir, de « l'accompagner à la vie », pour reprendre l'expression de Gwladys, que j'ai interrogée en prénatal. Comme nous le disions en introduction, l'enfant est déjà très concret : on le voit à l'échographie, on entend son cœur tous les mois, alors pourquoi ne pas lui faire entendre notre voix, pourquoi ne pas utiliser tous les moyens à notre disposition pour communiquer avec lui ? Plus que communiquer avec lui, trois femmes ont signalé dans notre étude qu'elles cherchaient à lui faire du bien grâce au chant. Les berceuses, assimilées à la tendresse maternelle, représentent une continuité entre la grossesse et la période post-natale : à la naissance, elles pourront s'adresser à l'enfant de la même manière que quand il était en elles.

3.3. La recherche du bien-être

Les aspects liés au plaisir et au bien-être semblent également un critère de choix important : en effet, dans nos questionnaires, nous retrouvons le plaisir de chanter en cinquième place des attentes concernant le chant prénatal (43% des femmes), suivi de la recherche de détente en sixième position (40% des femmes). La recherche de l'amélioration de la condition physique pendant la grossesse arrive en neuvième position (26% des femmes) si l'on considère l'amélioration du souffle et est plus anecdotique si l'on considère l'amélioration de douleurs gravidiques (3% des femmes). Cette répartition est sensiblement la même si l'on ne considère que les femmes n'ayant pas encore accouché. En observant les résultats de la question ouverte posée aux femmes, la recherche de bien-être arrive en seconde position avec 28% de femmes le citant. Elle est également citée par trois femmes sur les six interrogées en pré-natal mais n'a pas été retrouvée chez les quatre femmes interrogées uniquement en post-natal.

Ainsi, les femmes rechercheraient dans le chant une activité apaisante, peut-être un moyen d'appivoiser ce corps en changement, de s'y sentir bien, de calmer les angoisses. La relaxation est d'ailleurs présente dans de nombreuses préparations à la naissance, que ce soit dans leur principe même, comme en sophrologie, ou qu'elle y soit intégrée, comme certaines sages-femmes le font à la fin des séances de préparation classiques. On peut supposer que cet aspect soit lié au désir d'une grossesse peu médicalisée : en se préparant en chantant, elles peuvent rencontrer une sage-femme dans un environnement différent des consultations prénatales ou de la salle de naissance.

3.4. En conclusion

Globalement, nous pouvons donc considérer la recherche d'une aide pour l'accouchement, la communication avec l'enfant et la recherche de bien-être comme les trois principales attentes des femmes choisissant de faire du chant prénatal, ceci même en prenant en compte le biais de mémoire de notre étude.

4. Ce que les femmes retirent du chant prénatal

Nous pouvons distinguer les apports du chant prénatal pendant la grossesse, pendant l'accouchement et en post-natal.

4.1. Bénéfices anténataux :

4.1.1. *Un bien-être physique et psychique*

Pendant la grossesse, la recherche de bien-être citée par les femmes semble être satisfaite, confirmant notre hypothèse à ce sujet. En effet, les six patientes interviewées en post-natal rapportaient avoir retiré de la détente et du bien-être des séances de chant prénatal, cet aspect ayant été anticipé pour

cinq des patientes. Parmi les 32 femmes ayant répondu au questionnaire, 82% signalaient avoir pris du plaisir à chanter et 78% signalaient avoir ressenti du bien-être à la fin des séances. Ces chiffres dépassent largement le nombre de femmes signalant la recherche de bien-être comme un élément ayant joué un rôle dans le choix de faire du chant prénatal.

On peut relier ce bien-être aux aspects corporels du chant : le fait de prendre une bonne posture pour chanter, de travailler sur le souffle et la respiration à travers le chant ainsi que la libération de différentes endorphines, comme cela a été observé dans certaines études (15), jouent un rôle certain dans ces sensations.

Mais ne mettons de côté les aspects psychologiques du chant : bien sûr, il y a le fait de consacrer du temps à soi et à son bébé, parfois d'inclure le conjoint ou les aînés à cette grossesse, en plus de partager un moment avec d'autres femmes enceintes. Mais plus que ça, les femmes signalent une réelle évolution de leur état d'esprit. En lien avec le bien-être, un tiers des femmes interrogées via notre questionnaire s'estimaient rassurées quant à leur capacité à gérer la douleur pendant le travail et trois femmes ajoutaient en répondant à la question ouverte qu'elles avaient amélioré leur confiance en elle grâce au chant prénatal. C'était également le cas d'une des patientes rencontrées en post-natal. Parallèlement à cette prise de confiance, le fait que 5 femmes sur les 25 ayant répondu à la question ouverte disent avoir fait des découvertes sur leur propre corps en lien avec les vibrations nous indique une prise de conscience de ce corps et de ses capacités. Surtout, cela nous indique une prise de conscience de leurs capacités à agir sur lui.

Ces aspects sont liés : en effet, en aidant les femmes à s'approprier les techniques permettant d'agir sur leurs corps, nous leur donnons le moyen d'agir sur ce corps par elles-mêmes, sans avoir besoin d'aucun matériel. Il est logique que cette prise de conscience s'accompagne d'une prise de confiance en ce corps et en leurs capacités à agir sur lui.

4.1.2. La communication avec l'enfant : un objectif partiellement atteint ?

Concernant la communication avec l'enfant, 43% des femmes ayant répondu au questionnaire ont indiqué qu'elles avaient eu le sentiment de mieux communiquer avec leur enfant en prénatal. Bien que ce chiffre soit inférieur au 62.5% de femmes cherchant à mieux communiquer avec leur enfant grâce au chant prénatal, nous pouvons noter que cet objectif est rempli pour deux tiers des patientes. De plus, que ce soit à travers les entretiens ou via les questions ouvertes posées aux femmes sur les apports du chant prénatal dans les questionnaires, aucune patiente n'a rapporté de déception à ce sujet.

Nous pouvons alors nous interroger : peut-être que ces chiffres sont liés à la manière dont nous avons posé la question : en effet, nous avons interrogé ces femmes sur leur ressenti pendant les séances mais n'avons pas reposé clairement la question concernant la communication avec l'enfant pendant la grossesse en général. Peut-être que les résultats auraient été différents si nous l'avions fait. Si nos chiffres correspondent effectivement à la réalité, il est possible que pour les femmes n'ayant pas réussi à améliorer la communication avec leur enfant en anténatal, cet aspect ait été compensé par les autres bénéfices du chant. Il est possible que ces femmes s'attendaient à chanter pour leur enfant et aient

finalement découvert les intérêts du son pour elles-mêmes, pour l'accouchement, pour travailler le souffle et le maintient... cela expliquerait que malgré des résultats inférieurs aux attentes sur ce point, les femmes soient quand même satisfaites du chant prénatal.

4.1.3. Un travail sur le corps à la fois surprenant et recherché

Le travail corporel à part entière était également cité par les femmes via le travail du souffle pour quatre des patientes interrogées en post-natal et via la tonification abdominale pour une de ces patientes. Une des patientes avait anticipé le travail du souffle comme bénéfice prévisible du chant prénatal. Trois patientes sur les six interrogées en post-natal citaient également le travail sur les vibrations comme un bénéfice non anticipé du chant prénatal, dont une ayant utilisé ce travail pour supporter des douleurs liées à des pyélonéphrites. Cinq patientes répondant à la question ouverte du questionnaire ont dit avoir découvert des choses sur leur corps grâce au chant prénatal et deux patientes ont mentionné l'utilité du chant dans le soulagement de douleurs gestationnelles.

Ce travail corporel semble donc être une surprise pour la plupart des femmes, qui, si elles avaient anticipé les effets du chant à l'accouchement, avaient moins anticipé ce travail sur le corps en anténatal. Pourtant, une partie de nos patientes recherchaient cet aspect en-dehors du chant prénatal. En effet, lorsque nous observons les autres préparations à la naissance pratiquées, nous retrouvons une majorité de préparation proposant également un travail corporel : la complémentarité de ces préparations avec le chant prénatal était d'ailleurs citée comme un bénéfice pour quatre des femmes interrogées en post-partum. Ce n'est pas surprenant : ces préparations ont en effet des objectifs proches tout en utilisant des outils différents. En faisant plusieurs préparations, elles retrouvent souvent les mêmes postures, les effets sur le bien-être, le tout abordé d'une manière différente. Elles peuvent ainsi s'approprier ces outils et enrichir encore leur connaissance d'elle-même.

4.1.4. Chant prénatal et familial : un nom toujours d'actualité

L'aspect social et familial du chant prénatal pratiqué en groupe doit également être relevé : en effet, deux femmes sur les six interrogées en post-natal disaient avoir apprécié la richesse des échanges pendant les cours, cinq de ces femmes ont pratiqué le chant en couple pendant leur grossesse (en cours ou à la maison) et une femme a utilisé le chant prénatal comme moyen d'intégrer son fils aîné à sa grossesse. Seul un des conjoints des dix patientes interrogées n'était pas du tout intéressé par le chant prénatal et toutes ces patientes exprimaient le souhait que leurs conjoints se joignent à elles. Parmi les trente-deux patientes interrogées dans notre questionnaire, onze signalaient avoir pratiqué des séances en couples pendant cette grossesse et une femme nous signalait avoir fait des séances en couple lors d'une grossesse précédente, ce qui constitue un peu plus d'un tiers des femmes interrogées. Neuf de ces douze femmes avaient accouché au moment de l'étude. Les pères n'étaient que rarement impliqués dans le choix de cette préparation à la naissance, ce qui est cohérent avec la faible proportion de femmes indiquant un désir d'effectuer une préparation en couple en choisissant de faire du chant prénatal. Quatre femmes signalaient néanmoins que le chant prénatal avait constitué une aide pour trouver la place du père pendant la grossesse et l'accouchement.

Le chant prénatal s'est d'abord appelé « chant prénatal et familial » : ainsi, c'est une activité qui a toujours concerné le couple et la famille proche. A la clinique Jules Verne, les femmes ont le choix de venir accompagnées : si elles viennent souvent avec leur conjoint, il n'est pas rare de voir des femmes venir avec leur premier enfant. Bien que l'implication des conjoints pendant la grossesse ne soit pas majoritaire dans notre étude, elle n'est pas négligeable lorsque nous observons les chiffres précités.

4.2. Bénéfices per-partum

En per-partum, nous observons que le chant a largement été utilisé puisque seule une femme ne l'a pas utilisé sur la totalité des femmes de notre étude ayant accouché, cette patiente ayant eu une césarienne programmée.

4.2.1. *La gestion de la douleur et du stress*

Pendant le travail, le chant a été jugé utile dans la gestion de la douleur pour 15 patientes sur les 25 ayant accouché et utile dans la gestion du stress pour 8 patientes. Trois patientes l'ont trouvé utile mais insuffisant dans la gestion de la douleur et aucune ne l'a jugé inutile. Les six femmes que j'ai rencontrées en post-natal signalaient également que le chant avait été utile dans la gestion de la douleur bien que dans un des cas son utilité ait été limitée à la gestion d'un faux travail. Le nombre de patientes ayant trouvé le chant utile dans la gestion de la douleur semble donc correspondre au 65.6% de patientes souhaitant utiliser le chant pour gérer la douleur des contractions avec un taux de satisfaction de 60% sur cet aspect spécifique. La gestion du stress, qui n'était pas une attente spécifique des femmes, apparaît également comme un aspect important puisqu'il concerne un tiers des femmes. L'hypothèse de départ « le chant est ressenti comme utile pendant la grossesse et l'accouchement » semble donc être confirmée par notre étude, avec un taux global de satisfaction de 100% puisque aucune femme n'a jugé le chant inutile, que ce soit pendant l'accouchement ou en répondant aux différentes questions ouvertes.

Ces effets sont à mettre en lien avec les bénéfices démontrés du chant sur la production d'endorphines et sur la diminution du stress (15), qui diminue le seuil douloureux, en plus des effets psychologiques que nous avons déjà évoqués en décrivant les effets du chant sur l'amélioration du bien-être pendant la grossesse.

Bien que nous insistions sur l'utilité du chant à l'accouchement, précisons que le chant n'est pas présenté comme une alternative à l'utilisation de l'analgésie péridurale. C'est d'ailleurs une attente minoritaire chez les femmes puisqu'une seule des femmes interviewées et une seule des femmes ayant répondu au questionnaire disaient chercher une alternative à l'analgésie péridurale dans le chant. Le chant est un moyen parmi d'autres d'accompagner la douleur de l'accouchement et peut-être pratiqué aussi bien par les femmes souhaitant une analgésie péridurale que par les femmes ne souhaitant pas en bénéficier. Nous avons d'ailleurs noté que 7 femmes ont continué à accompagner les contractions utérines avec le chant après la pose d'une analgésie péridurale : cet aspect peut être lié à la gestion du stress, au désir de communication avec l'enfant ou à l'envie d'accompagner le travail, comme nous l'a dit Emilie C. en entretien.

4.2.2. Un lien avec le père et l'enfant à naître

Concernant la place du père, 4 patientes nous ont signalé en répondant à la question ouverte que le chant avait été utile pour trouver la place du père pendant la grossesse et l'accouchement. De plus, 11 des patientes ayant répondu au questionnaire nous ont indiqué que leur conjoint avait chanté avec elles à l'accouchement. Parmi les patientes que j'avais rencontrées en post-natal, 5 sur les 6 interrogées avaient également signalé avoir chanté en couple pendant l'accouchement, bien que dans l'un des cas le conjoint se soit rapidement arrêté. L'une de ces femmes m'avait également dit que le chant avait été un moyen de signaler ses contractions à son conjoint pendant l'accouchement afin qu'il puisse chanter avec elle et ainsi lui permettre de se raccrocher à lui. Un des conjoints signalait également que le chant avait été une aide au moment de la rencontre avec le nouveau-né, d'autant plus que ce dernier était né par césarienne en urgence et que la mère n'était donc pas avec le père pour cette rencontre.

Bien que peu d'hommes aient répondu à notre questionnaire, nous avons pu observer que sur les 5 hommes ayant chanté avec leur conjointe à l'accouchement, 4 avaient eu le sentiment que le chant les avaient aidés à soutenir leur conjointe.

Par tous ces aspects, le père trouve une place particulière pendant l'accouchement et a la possibilité d'être intégré au travail obstétrical et à la naissance de son enfant.

Comme nous l'avons dit précédemment, le fait que des femmes chantent même avec la péridurale peut indiquer un désir de communication avec l'enfant par le chant, une envie de l'accompagner.

Charlotte, en entretien, nous disait que le chant l'avait aidé à visualiser l'effet des contractions sur le col : ainsi, elle ressentait l'utilité des contractions, le lien entre la douleur et l'arrivée de son enfant, et elle a vécu ces contractions comme quelque chose de positif, de nécessaire.

Le fait que neuf femmes ayant rempli le questionnaire et deux femmes rencontrées en post-natal nous signalent avoir chanté immédiatement après la naissance peut peut-être indiquer un désir de continuité entre la grossesse et la naissance ou un désir d'accueillir l'enfant d'une manière particulière, de renforcer les liens nécessaires à l'inclusion d'un nouvel être dans la famille. Nous pouvons également lier ceci aux effets du chant sur la sécrétion d'ocytocine (15), hormone jouant un rôle primordial dans l'attachement.

4.3. Bénéfices post-partum

4.3.1. Une activité familiale

Plus loin après la naissance, seules 2 femmes sur les 25 accouchées ayant répondu au questionnaire n'utilisaient plus le chant auprès de leur enfant. Les autres l'utilisaient majoritairement pendant les pleurs, pour endormir l'enfant ou dans les moments d'échange, trois d'entre elles citant également les échanges avec le nouveau-né dans leur réponse à la question ouverte. Les 6 femmes rencontrées en post-natal signalaient continuer de chanter avec leur enfant, seules ou en couples, et 2 d'entre elles signalaient une participation importante de leurs aînés pendant les chants, nous montrant encore une fois un aspect familial du chant prénatal. Il est probable que cet aspect familial du chant

prénatal soit surtout aidé par les berceuses apprises en cours.

De plus, la découverte de chant et de berceuses avait été un des aspects motivant les femmes à faire du chant prénatal pour 28% des patientes ayant répondu à notre questionnaire et pour sept des dix femmes que nous avons rencontrées : c'est donc un aspect important du chant prénatal que nous ne devons pas négliger.

4.3.2. Un soutien pour l'allaitement maternel

L'aide à l'allaitement maternel est un bénéfice peu cité par les femmes : seule une des femmes rencontrées en post-natal et trois des femmes ayant répondu au questionnaire nous signalaient le chant comme utile pendant les mises au sein douloureuses. Néanmoins, lorsqu'il était cité, le chant était considéré comme une aide importante pour l'allaitement, probablement grâce à l'effet des endorphines que nous avons déjà cité. Nous n'avons pas retrouvé de mention de ce bénéfice dans la littérature et cet aspect n'est pas évoqué pendant les cours de chant prénatal : les femmes utilisent spontanément le chant pendant les tétées.

4.3.3 Intérêt des séances post-natales

Les séances post-natales semblent avoir un intérêt aussi bien social qu'agréable puisque sur les 14 femmes revenues en cours de chant prénatal après la naissance de leur enfant, 7 l'ont fait pour présenter l'enfant au groupe et 6 pour le plaisir de chanter. Seules trois l'ont fait pour retrouver le groupe. Ces séances, en valorisant la nouvelle maternité de la femme et en lui permettant de retrouver un univers familier et agréable pourraient avoir un impact bénéfique sur l'humeur des femmes, notamment en cas de baby-blues.

5. Pistes d'amélioration

Pour améliorer l'exhaustivité de ces résultats, il serait intéressant de poursuivre les études sur le chant prénatal en incluant plus de patientes et notamment plus de patientes n'étant pas suivies à la clinique Jules Verne afin de limiter les biais de confusion. Pour avoir une population issue d'un plus grand nombre de maternités différentes, nous pourrions agir sur la diffusion du chant prénatal : en effet, nous avons montré que la plupart des patientes ont découvert le chant prénatal grâce à la clinique Jules Verne et que les professionnels de santé étaient peu impliqués dans ce choix. Pourtant, en identifiant les femmes susceptibles d'être intéressées par le chant prénatal, nous pourrions leur faire connaître cette préparation et ainsi les aider à choisir la méthode de préparation à la naissance la plus adaptée à leurs besoins. L'entretien du quatrième mois devrait être une bonne occasion d'aborder ce sujet.

Nous pourrions également diffuser des informations sur cette préparation à la naissance auprès des professionnels de santé : en effet, lorsque nous avons interrogé nos patientes en entretien, cinq patientes sur les dix interrogées nous signalaient que le professionnel de santé suivant sa grossesse ne connaissait pas le chant prénatal et deux ne l'avaient pas abordé avec eux. Mieux encore, ces informations pourraient être intégrées à la formation des professionnels, en même temps que les

informations sur les différentes préparations à la naissance et à la parentalité. Actuellement, l'école de sages-femmes du CHU de Nantes permet à ses élèves de découvrir le chant prénatal en organisant une séance qui leur est dédiée. Nous pourrions peut-être élargir cette possibilité à d'autres professionnels de santé pratiquant le suivi de grossesse afin qu'ils puissent conseiller leurs patientes au sujet de la préparation à la naissance et à la parentalité. Bien que la pratique soit beaucoup plus parlante que la théorie, il n'est pas tout le temps possible pour les étudiants ou professionnels de participer à des séances de chant prénatal. Il serait peut-être possible de créer un film pédagogique intégrant des images des séances et des témoignages des femmes à destination des écoles de sages-femmes et des professionnels intéressés.

IV. CONCLUSION

En conclusion, nous pouvons dire que les femmes sont relativement bien informées sur le chant prénatal grâce aux informations fournies par la clinique Jules Verne via ses documentations écrites. De plus, une moitié des femmes recherche des informations complémentaires sur le chant prénatal, ce qui ne fait qu'affiner leurs attentes. Ces dernières sont surtout centrées sur l'accouchement et l'enfant à venir. Les femmes recherchent dans le chant prénatal une préparation corporelle leur donnant les clés nécessaires pour mieux gérer la douleur au moment de l'accouchement, généralement grâce aux sons, l'aspect vibratoire de cette technique étant moins anticipé par les femmes, probablement à cause de son aspect abstrait. Les attentes concernant l'enfant à venir sont surtout centrées sur la communication avec l'enfant mais aussi sur le lien fait avec le conjoint ou avec les autres enfants de la fratrie. L'amélioration du bien-être et le plaisir sont également recherchés par les femmes inscrites au cours de chant prénatal. Finalement, l'aspect à première vue ludique représenté par les chansons et les berceuses n'a été un critère de choix que pour un tiers des femmes. Quant au fait de pratiquer une préparation en groupe ou en couple, ce n'est une attente que pour une minorité de femmes.

Notre étude rapporte que les attentes des femmes au sujet du chant prénatal sont majoritairement comblées, les bénéfices n'étant inférieurs aux attentes que pour le fait de communiquer avec l'enfant. Les attentes sont en revanche dépassées concernant l'amélioration du bien-être des femmes et l'aspect conjugal, social et familial du chant a été plus mis en avant lorsque nous demandions aux femmes ce qu'elles avaient retiré du chant prénatal que lorsque nous leur demandions ce qu'elles en attendaient. Le travail corporel, qui n'était pas une attente spécifique concernant le chant prénatal mais qui était recherché par les femmes, a été constaté pour ces dernières avec notamment un travail du souffle, un travail sur les vibrations et éventuellement le soulagement de douleurs gestationnelles.

Aucune femme n'a exprimé de déception vis-à-vis de cette préparation et aucune des femmes interrogées ne l'a jugée inutile à l'accouchement, comme nous pouvions nous y attendre en observant l'utilisation massive du chant pendant le travail. En plus d'une utilité sur la gestion de la douleur, les femmes ont également signalé une utilité du chant sur la gestion du stress. L'amélioration du stress a pu être majorée par les explications données en anténatal : en effet, les femmes signalent également que les cours de chant prénatal leur ont permis une meilleure compréhension de l'accouchement, ce qui souligne une nouvelle fois l'aspect pragmatique de cette préparation.

Le profil sociologique et les attentes observées dans notre étude peuvent être des aides dans l'orientation des patientes vers le chant prénatal. En effet, c'est une préparation à la naissance que nous pouvons évoquer devant une patiente recherchant une préparation centrée sur le corps, en particulier si elle est stressée et cherche un moyen de se soulager pendant la grossesse. En effet, les effets constatés sur le bien-être des patientes lui seront alors particulièrement utiles. Le chant prénatal pourra d'autant plus être proposé si la patiente recherche un accouchement peu médicalisé. Le fait d'avoir des conditions socio-économiques favorables, d'avoir fait des études supérieures et d'avoir une certaine expérience de

la musique sont des éléments qui favoriseront l'adhésion des patientes à cette préparation mais nous ne voyons pas d'argument indiquant qu'il faille limiter l'évocation du chant prénatal à cette population.

Il aurait été intéressant de réaliser cette étude de manière prospective en interrogeant les mêmes femmes en début de préparation à la naissance et en post-partum afin d'éliminer le biais de mémoire et d'augmenter la fiabilité de l'étude, mais l'inclusion d'un nombre suffisant de sujets aurait nécessité une durée de recueil des informations plus longue que le temps qui m'était imparti pour la réalisation de ce mémoire. Il serait également intéressant de réaliser cette étude dans d'autres centres ou cabinets proposant aux femmes de faire du chant prénatal afin d'observer si le profil sociologique que nous avons observé se maintient. A plus long terme, il serait intéressant d'étudier la prévalence du baby-blues et de la dépression post-partum chez les femmes pratiquant le chant prénatal. En effet, comme nous l'avons vu dans la première partie de ce mémoire, la pratique du chant a des effets bénéfiques prouvés sur l'humeur : le chant prénatal pourrait-il avoir un effet protecteur contre ces pathologies ?

Nous ne nous sommes pas penchées dans ce mémoire sur les effets du chant sur le périnée et son intérêt en rééducation périnéale, mais c'est un aspect qu'il pourrait être intéressant d'explorer via une étude spécifique.

La diffusion du chant prénatal auprès des professionnels par les moyens évoqués précédemment (inclusion dans le cursus de formation, création d'un support audiovisuel) permettrait une diffusion ciblée auprès des femmes par les professionnels. Ainsi, nous permettrions à plus de femmes de trouver une préparation à la naissance en adéquation avec leurs désirs et avec leurs besoins. En comprenant les femmes pratiquant le chant prénatal, en connaissant le travail qu'elles ont effectué, nous serons également mieux à même de les accompagner si nous sommes amenés à les prendre en charge en salle de naissance.

BIBLIOGRAPHIE

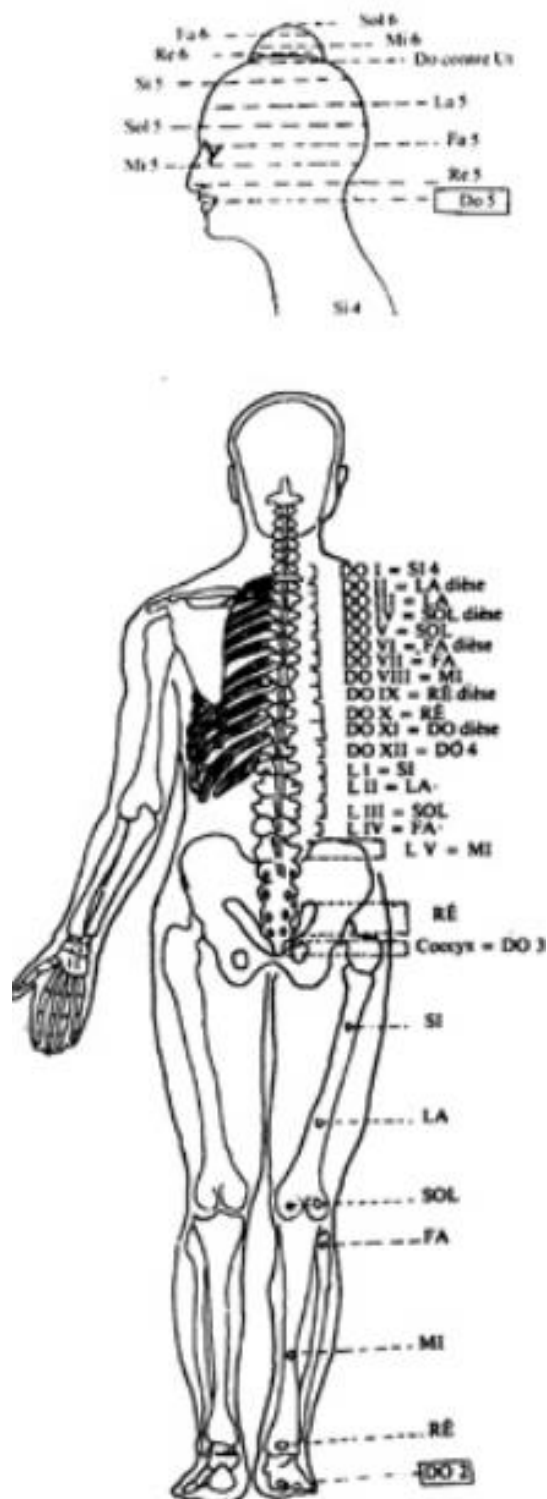
1. les naissances en 2010 et leur évolution depuis 2003 - ye3qk85yig644ax5ohwt5otae323rc-org.pdf [Internet]. [cité 22 déc 2016]. Disponible sur: <http://www.reseau-naissance.fr/data/mediashare/iz/ye3qk85yig644ax5ohwt5otae323rc-org.pdf>
2. ameli.fr - Activité et prescriptions [Internet]. [cité 22 déc 2016]. Disponible sur: <http://www.ameli.fr/l-assurance-maladie/statistiques-et-publications/donnees-statistiques/professionnels-de-sante-liberaux/activite-et-prescriptions/activite-des-sages-femmes.php>
3. Musique de la Préhistoire - instruments - Hominidés [Internet]. [cité 18 déc 2016]. Disponible sur: <http://www.hominides.com/html/dossiers/musique-prehistoire.php>
4. Potel M-L. Le chant prénatal. 1^{re} éd. Mondovi (Italie): DésIris; 2011.
5. Savitry Nair. Les dossiers de l'obstétrique. juill 1995;(230):6.
6. Borrel M, Ronald, Mary. Choisir son accouchement. Garancière. Saint Amant Montrond; 1987.
7. L'aube des sens [Internet]. [cité 23 nov 2016]. Disponible sur: http://les-cahiers-du-nn.weebly.com/uploads/3/5/3/5/3535814/l-aube_des_sens_ensemble_du_livre_v1.pdf
8. Herbinet E, Busnel M-C. Les cahiers du nouveau-né n°5 : l'Aube des sens. 9^e éd. Paris: Stock;
9. Bonnet del Valle M. La naissance, un voyage - ou l'accouchement à travers les peuples. L'Harmattan. 2000.
10. BIOTYPOLOGIE : Définition de BIOTYPOLOGIE [Internet]. [cité 23 nov 2016]. Disponible sur: <http://www.cnrtl.fr/definition/biotypologie>
11. Aucher M-L. L'Homme sonore. 2^e éd. Paris: Hommes et Groupes; 2003.
12. Aucher M-L. Les plans d'expression. 2^{ème}. Clamecy: Epi S.A; 1977.
13. Tamplin J, Baker FA, Grocke D, Brazzale DJ, Pretto JJ, Ruehland WR, et al. Effect of Singing on Respiratory Function, Voice, and Mood After Quadriplegia: A Randomized Controlled Trial. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. 1 mars 2013;94(3):426-34.
14. Bonilha AG, Onofre F, Vieira ML, Prado MYA, Martinez JAB. Effects of singing classes on pulmonary function and quality of life of COPD patients. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2009;4:1-8.
15. Fancourt D, Williamon A, Carvalho LA, Steptoe A, Dow R, Lewis I. Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine and neuropeptide activity in cancer patients and carers. ecancermedicalscience [Internet]. 4 avr 2016 [cité 18 déc 2016];10. Disponible sur: <http://www.ecancer.org/journal/10/631-singing-modulates-mood-stress-cortisol-cytokine-and-neuropeptide-activity-in-cancer-patients-and-carers.php>
16. Kreutz G, Bongard S, Rohrmann S, Hodapp V, Grebe D. Effects of Choir Singing or Listening on Secretory Immunoglobulin A, Cortisol, and Emotional State. J Behav Med. 1 déc 2004;27(6):623-35.

17. lacme.pdf [Internet]. [cité 22 déc 2016]. Disponible sur: <http://www.chu-st-etienne.fr/flash/Docs/lacme.pdf>
18. Barraqué P. La voix qui guérit. Chêne-Bourg (Suisse): Jouvence; 1999. (Thérapies Sante).
19. Chesky K., Michel K. The music vibration table (MTV) : developing a technology and conceptual model for pain relief. Music Therapy Perspectives. 1991;(9):32-7.
20. Cours [Internet]. [cité 4 déc 2016]. Disponible sur: http://campus.cerimes.fr/histologie-et-embryologie-medicales/enseignement/embryo_14/site/html/1.html#1
21. GM001titres2004.qxd - 2008_GO_041_houfflin.pdf [Internet]. [cité 4 déc 2016]. Disponible sur: http://www.cngof.asso.fr/d_livres/2008_GO_041_houfflin.pdf
22. Granier-Deferre C, Busnel M-C. L'audition prénatale, quoi de neuf ? Spirale. mars 2011;(59):17-32.
23. Marie-Louise A. En corps chanté. HG; 1987.
24. Yannicopoulos épouse Gaudé H. La psychophonie et le chant prénatal. Ecole de sages-femmes de Nîmes; 1994.
25. Auneau C. La préparation à la naissance par le chant prénatal. [Nancy]: Ecole de sages-femmes Albert Fruhinsholz; 2002.
26. Deglaire M. Etat des lieux du chant prénatal en France. [Reims]: Ecole régionale de sages-femmes de Reims; 2009.
27. Odent M. Le bébé est un mammiphère. L'instant présent. 2014. (Naissance).

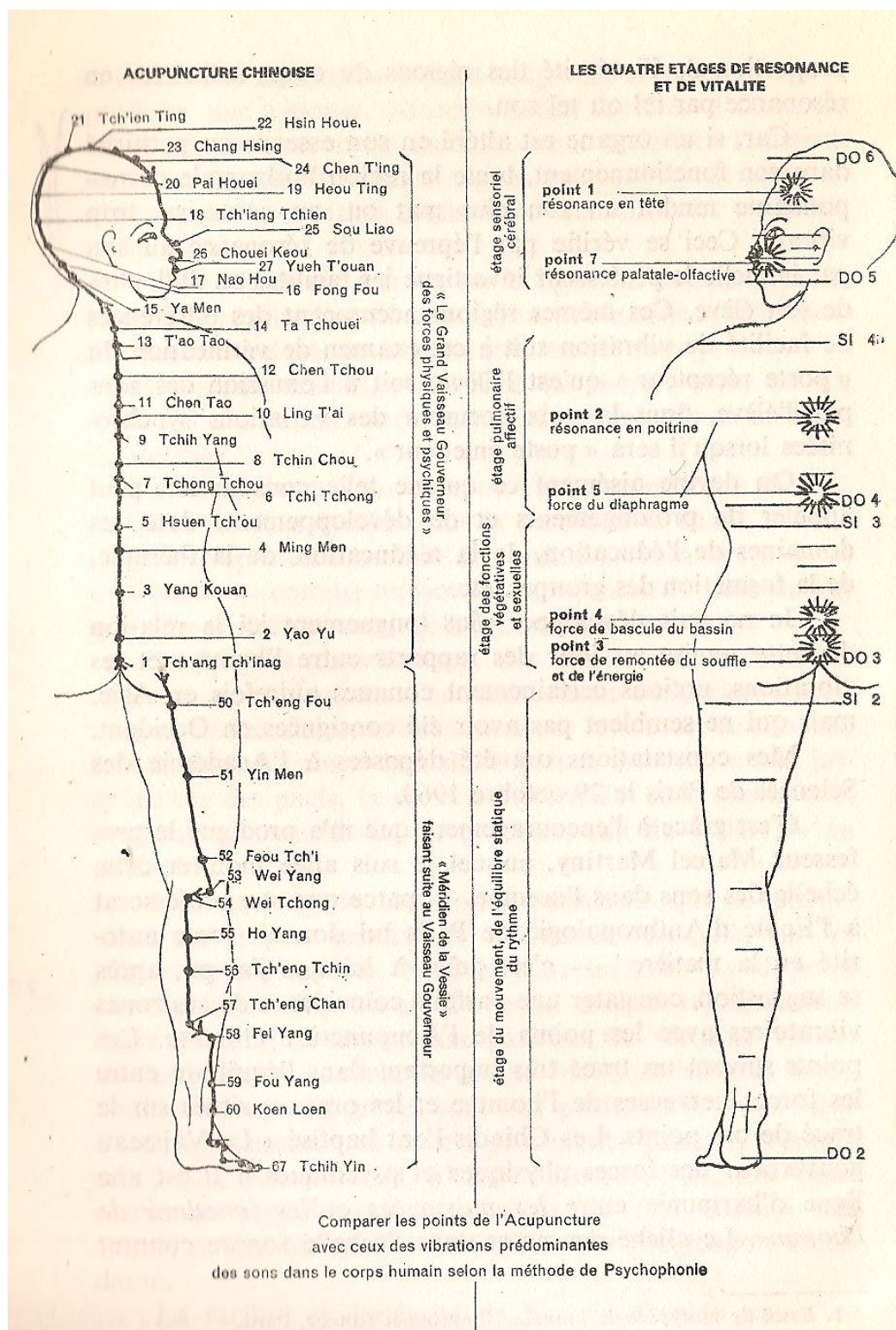
Annexe I : chanson de la loi chez les tziganes

Je t'ai fait fort, petit Loup,
Avec mon sang
Avec ma peau
Et si tu es Louve
Je t'ai fait tendre et forte
Déjà là où tu es
Tu es ma mère
Fille des hommes, sans qui nous ne serions pas
Viens dans ma roulotte
Eclate à la lumière, je protégerai tes yeux
Eclate au vent, je protégerai ta peau
Eclate à l'eau, elle et moi purifierons ton corps
Car tu seras fille ou fils de la pluie et du vent
Et frère ou sœur du soleil

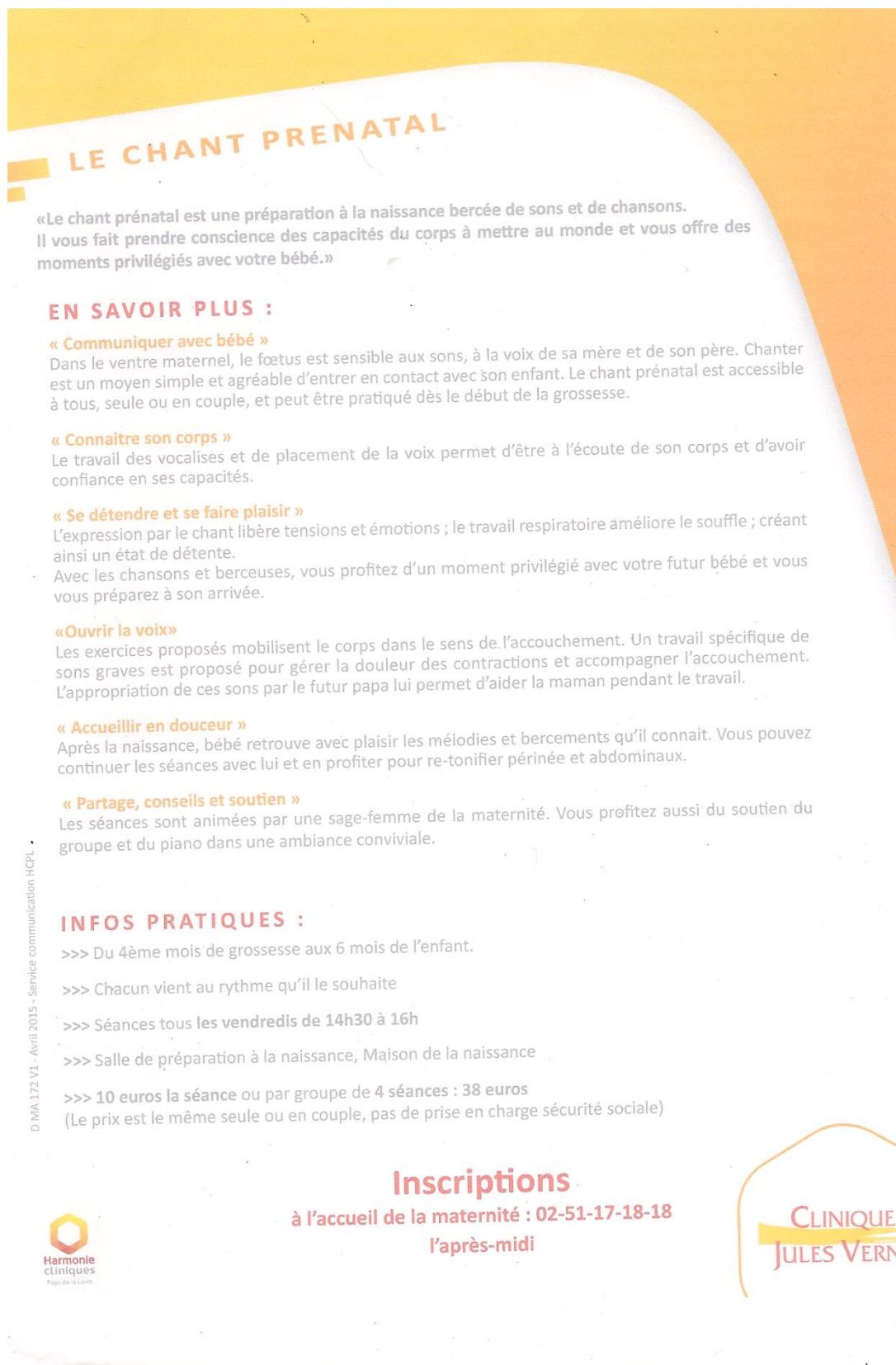
**Annexe II : l'échelle des sons (figure tirée de l'ouvrage
« L'Homme sonore » par Marie-Louise Aucher, page 78)**



**Annexe III : comparaison entre les sons utilisés en psychophonies
et le vaisseau gouverneur en acupuncture (schéma disponible dans
l'ouvrage « Les plans d'expression » par Marie-Louise Aucher,
page 28**



Annexe IV : présentation du chant prénatal dans le livret de la clinique Jules Verne concernant la préparation à la naissance et à la parentalité



LE CHANT PRENATAL

«Le chant prénatal est une préparation à la naissance bercée de sons et de chansons. Il vous fait prendre conscience des capacités du corps à mettre au monde et vous offre des moments privilégiés avec votre bébé.»

EN SAVOIR PLUS :

« Communiquer avec bébé »
Dans le ventre maternel, le fœtus est sensible aux sons, à la voix de sa mère et de son père. Chanter est un moyen simple et agréable d'entrer en contact avec son enfant. Le chant prénatal est accessible à tous, seule ou en couple, et peut être pratiqué dès le début de la grossesse.

« Connaitre son corps »
Le travail des vocalises et de placement de la voix permet d'être à l'écoute de son corps et d'avoir confiance en ses capacités.

« Se détendre et se faire plaisir »
L'expression par le chant libère tensions et émotions ; le travail respiratoire améliore le souffle ; créant ainsi un état de détente.
Avec les chansons et berceuses, vous profitez d'un moment privilégié avec votre futur bébé et vous vous préparez à son arrivée.

« Ouvrir la voix »
Les exercices proposés mobilisent le corps dans le sens de l'accouchement. Un travail spécifique de sons graves est proposé pour gérer la douleur des contractions et accompagner l'accouchement. L'appropriation de ces sons par le futur papa lui permet d'aider la maman pendant le travail.

« Accueillir en douceur »
Après la naissance, bébé retrouve avec plaisir les mélodies et bercements qu'il connaît. Vous pouvez continuer les séances avec lui et en profiter pour re-tonifier périnée et abdominaux.

« Partage, conseils et soutien »
Les séances sont animées par une sage-femme de la maternité. Vous profitez aussi du soutien du groupe et du piano dans une ambiance conviviale.

INFOS PRATIQUES :

- >>> Du 4ème mois de grossesse aux 6 mois de l'enfant.
- >>> Chacun vient au rythme qu'il le souhaite
- >>> Séances tous les vendredis de 14h30 à 16h
- >>> Salle de préparation à la naissance, Maison de la naissance
- >>> 10 euros la séance ou par groupe de 4 séances : 38 euros
(Le prix est le même seule ou en couple, pas de prise en charge sécurité sociale)

Inscriptions
à l'accueil de la maternité : 02-51-17-18-18
l'après-midi


Harmonie
cliniques
Région de la Côte



Annexe V : livret de la clinique Jules Verne sur la gestion de la douleur (chapitre sur l'accouchement)

...pendant l'accouchement

L'utilisation de la visualisation et de l'expiration active en sophrologie, des sons graves en chant prénatal et d'une respiration abdominale ou costale basse pourront vous permettre de mieux accompagner et de mieux accepter les sensations parfois désagréables ou douloureuses liées à la contraction utérine. La pratique de la relaxation pourra vous permettre de mieux profiter des moments de repos entre les contractions.

Il existe des moyens simples, que vous connaissez déjà, pour soulager une douleur ou améliorer votre confort. Ces moyens sont utilisables pendant le travail et nous nous efforçons de nous mettre à votre écoute pour trouver avec vous le ou les moyens adéquats.

>>> Le bain

Un bain est un moyen très simple et naturel pour se relaxer.

Pourquoi ne pas profiter de ses bienfaits au moment de l'accouchement ?

Nous y associons quelques gouttes d'huiles essentielles choisies pour leurs propriétés relaxantes, anti-douleur, énergétiques. La chaleur enveloppante de l'eau est rassurante, soulage les tensions musculaires, régularise les contractions. Votre confort est ainsi amélioré et la durée du travail en est souvent raccourcie.

Le bain est-il toujours possible ?

Non car parfois le déroulement du travail ou sa médicalisation demande une surveillance permanente du rythme cardiaque de votre enfant. De même après une rupture prolongée des membranes ou devant un risque infectieux.

>>> Les massages

Le massage peut être utilisé comme technique d'accompagnement à la naissance. Le contact cutané est à la fois une communication, une sécurisation, une émotion. Les gestes lents, rythmés, appuyés, tendres, chaleureux dispensés au cours du massage par la sage-femme ou votre compagnon, procurent un soulagement des douleurs lombaires, des tensions liées au stress.

Le massage apporte réconfort, apaisement et contribue à la mise en confiance nécessaire au bon déroulement du travail.

>>> L'acupuncture

Quelques sages-femmes de l'équipe sont formées à l'acupuncture et pourront, lorsqu'elles vous accompagneront, vous proposer d'utiliser les apports de cette médecine chinoise.

La sage-femme qui vous suit, évaluera avec vous, en même temps que l'évolution de votre travail, l'opportunité de mettre en oeuvre ces différents moyens et /ou une analgésie péridurale.

>>> L'analgésie péridurale

Qu'est ce que l'analgésie péridurale?

C'est une **technique d'anesthésie loco-régionale** réalisée par un médecin anesthésiste réanimateur. Elle est destinée à **atténuer les douleurs du travail et de l'accouchement**. C'est à ce jour la méthode la plus efficace et la plus reproductible. Son principe est de bloquer la transmission des sensations douloureuses au niveau des nerfs provenant de l'utérus en injectant à leur contact un produit anesthésiant associé ou non à un dérivé de la morphine. Ce blocage se fait à proximité de la moelle épinière dans l'espace péridural par l'intermédiaire d'une aiguille et/ou d'un cathéter (sorte de tuyau très fin) introduit dans le dos.

Le cathéter reste en place pendant toute la durée du travail afin de permettre l'administration répétée du produit anesthésiant. **S'il devient nécessaire de pratiquer une**

césarienne ou toute autre intervention obstétricale, ce dispositif pourra être utilisé ; ce qui n'exclut pas toutefois le recours à l'anesthésie générale au décours de l'accouchement.

Il peut arriver, en fonction de votre état de santé ou du résultat d'examens complémentaires demandés à votre entrée que l'analgésie péridurale ne puisse être effectuée du fait d'une contre-indication. C'est le cas, par exemple, s'il existe de la fièvre, des troubles de la coagulation du sang, une infection de la peau au niveau du dos ou toute autre circonstance pouvant être considérée à risque. Nous nous efforcerons alors de vous proposer une alternative par l'emploi d'une autre méthode plus appropriée à votre état.

Une consultation est réalisée par un médecin anesthésiste réanimateur dans les quelques semaines précédant votre accouchement. N'hésitez pas à cette occasion à poser toutes les questions que vous jugerez utiles.

En combien de temps serai-je soulagée ?

Le produit anesthésique local doit pénétrer plusieurs nerfs pour soulager la douleur consécutive aux contractions. L'effet n'est donc pas immédiat. L'analgésie sera obtenue 10 à 20 minutes après l'injection péridurale.

Combien de temps dure l'effet de la péridurale ?

L'analgésie péridurale sera prolongée aussi longtemps que cela sera utile. C'est vous qui vous auto-administrez les doses nécessaires à l'aide d'une pompe sécurisée.

Quels sont les inconvénients et les risques de l'analgésie péridurale ?

- Pendant l'analgésie péridurale, une sensation de jambes lourdes peut s'observer. C'est un effet sans gravité de l'anesthésique local.
 - Une difficulté transitoire à uriner est fréquente et peut nécessiter un sondage évacuateur de la vessie.
 - Une baisse transitoire de la pression artérielle peut survenir.
 - Si les dérivés de la morphine ont été employés, une sensation de vertige, des démangeaisons passagères, des nausées sont possibles.
-
- L'analgésie peut être insuffisante ou incomplète pendant les contractions. Une nouvelle ponction peut alors être nécessaire, de même qu'en cas de difficulté de mise en place ou de déplacement du cathéter.
 - Des douleurs au niveau du point de ponction dans le dos peuvent persister quelques jours, mais sont sans gravité.
-
- Rarement des maux de têtes majorés par le changement de position debout peuvent apparaître après l'accouchement. Le cas échéant, le traitement vous sera expliqué.
 - Exceptionnellement des atteintes des nerfs sont possibles mais transitoires. Quelques cas de perte plus ou moins étendue des sensations ou de paralysie permanente ont été décrites, alors que des centaines de milliers d'anesthésies de ce type sont réalisées chaque année.

Enfin, pour votre bébé, l'accouchement sous analgésie péridurale ne comporte pas plus de risque qu'un accouchement sans péridurale.

Livret disponible à l'adresse : <http://www.cliniquejulesverne.fr/wp-content/uploads/2014/01/douleur-accouchement.pdf>

Annexe VI : questionnaire au sujet du chant prénatal :

Ce questionnaire s'adresse aux femmes suivant ou ayant suivi des séances de chant prénatal et rentre dans le cadre d'un mémoire de sage-femme réalisé au sujet du chant prénatal. Ce mémoire a pour but d'identifier les attentes des femmes et des couples vis-à-vis du chant prénatal, et comme objectif secondaire d'établir un profil sociologiques de ces femmes et couples. Son remplissage est estimé à 10 à 20 minutes.

Le fait de choisir ou non de répondre à ce questionnaire n'aura aucune influence sur votre prise en charge pendant les séances de chant prénatal.

Le fait d'exposer un travail de recherche au sujet du chant prénatal permettra de mieux faire connaître cette préparation à la naissance et, je l'espère, de combattre les idées reçues. Plus ce questionnaire recevra de réponses, plus ce travail sera représentatif de la population des couples choisissant de faire cette préparation à la naissance, aussi je vous remercie d'avance si vous prenez le temps d'y répondre.

1. Quel âge avez-vous ?
2. Quel est votre niveau d'études ?
3. Quelle est votre profession ?

Vous êtes :

- ☐ Célibataire
- ☐ En couple, vivant séparément
- ☐ En concubinage
- ☐ Pacsé-e
- ☐ Marié-e

4. Divorcée ou en procédure de divorce

Avez-vous déjà fait de la musique en-dehors du chant prénatal ?

- ☐ Oui, du chant en solo
- ☐ Oui, du chant en chorale
- ☐ Oui, un instrument de musique
- ☐ Non, mais j'ai étudié la musique
- ☐ Non, jamais en-dehors de l'école.

5. Combien d'enfant aviez-vous avant cette grossesse ? Sont-ils issus de la même union que l'enfant à venir ? (Si vous n'avez aucun enfant, passez directement à la question 13)
6. Aviez-vous fait une préparation à la naissance et à la parentalité lors de vos précédentes grossesses ? Si oui, lesquelles pour chaque grossesse ?
7. Aviez-vous un projet de naissance pour les précédentes grossesses (lieu d'accouchement particulier, techniques particulières, positions particulières, péridurale ou non...) ? Pouvez-vous le décrire brièvement ?

8. Votre accouchement correspondait-il à vos attentes ?

☐ Oui

9. Non (précisez)

Aviez-vous utilisé le chant prénatal ?

☐ Oui, au début du travail

☐ Oui, pendant tout le travail

☐ Oui, à la fin du travail

☐ Oui, avec mon enfant après la naissance

☐ Oui, pendant les tétées ou les biberons

☐ Non, je ne connaissais pas

☐ Non, je connaissais mais je ne l'ai pas utilisé

☐ Non, mais j'ai produit des sons qui m'ont étonnée pendant l'accouchement

10. Aviez-vous bénéficié d'une analgésie péridurale ?

☐ Oui, je le voulais

☐ Oui, on me l'a conseillé en raison d'une situation médicale particulière

☐ Non, je la voulais mais n'ai pas pu l'avoir

11. Non, je ne la voulais pas

Quel mode d'allaitement aviez-vous choisi ?

☐ L'allaitement maternel

☐ L'allaitement maternel, mais je suis rapidement passée à l'allaitement artificiel

☐ L'allaitement artificiel

☐ L'allaitement mixte

12. Faites-vous actuellement une autre préparation à la naissance et à la parentalité ?

☐ Oui, en couple (précisez)

☐ Oui, seule (précisez)

☐ Non

13. Comment avez-vous entendu parler du chant prénatal ?

☐ Par mon conjoint ou ma conjointe

☐ Par un-e ami-e / une connaissance

☐ Par des lectures sur la grossesse ou sur l'accouchement (livres ou sites internet)

☐ Par la clinique Jules Verne (site internet ou brochures)

☐ Par des vidéos sur internet

☐ Par la télévision

☐ Par un-e professionnel-le de santé (précisez : sage-femme, médecin traitant, gynécologue-obstétricien...)

☐ Autre (précisez)

14. Vous êtes-vous renseignée sur le chant prénatal avant de débiter cette préparation ?

- ☐ Non
- ☐ Oui, auprès de professionnels de santé (précisez : sage-femme, médecin traitant, gynécologue obstétricien...)
- ☐ Oui, par des livres
- ☐ Oui, via des sites internet spécialisés
- ☐ Oui, via des vidéos sur internet
- ☐ Oui, en interrogeant des connaissances qui en avaient déjà fait
- ☐ Oui, auprès du personnel non médical de la clinique Jules Verne (secrétaires...)
- ☐ Autre (précisez)

15. Pourquoi avez-vous choisi de faire du chant prénatal ? (si vous choisissez plusieurs réponses, pourriez-vous les numéroter par ordre croissant d'importance ?)

- ☐ Pour découvrir des chants, des berceuses
- ☐ Par curiosité
- ☐ Pour me détendre pendant la grossesse
- ☐ Pour le plaisir de chanter
- ☐ Pour gagner confiance en moi, m'épanouir, mieux connaître mes capacités corporelles
- ☐ Pour mieux respirer pendant ma grossesse
- ☐ Pour mieux respirer pendant le travail et l'accouchement
- ☐ Pour faire une activité en groupe
- ☐ Pour faire une activité en couple
- ☐ Pour faire participer mon ou ma conjoint-e à la grossesse
- ☐ Pour soulager des douleurs apparues pendant la grossesse
- ☐ Pour communiquer avec mon bébé
- ☐ Pour me préparer à gérer la douleur des contractions par des sons
- ☐ Pour me préparer à gérer la douleur des contractions par des vibrations
- ☐ Pour accoucher naturellement en chantant
- ☐ Pour être plus actrice de mon accouchement
- ☐ Parce que j'ai produit des sons qui m'ont étonnée lors d'un précédent accouchement
- ☐ Pour m'aider à allaiter
- ☐ Pour faire participer le ou les aînés à la grossesse en chantant avec eux
- ☐ Autre (précisez)

16. A quel terme avez-vous commencé le chant prénatal ?

17. A quel terme êtes-vous aujourd'hui ?

18. Combien avez-vous fait de séances jusqu'ici (pour cette grossesse) ? Si vous avez accouché, pouvez-vous préciser le nombre de séances en pré-natal (approximativement si vous ne vous souvenez plus), et en post-natal ?
19. Combien avez-vous fait de séances en couple ?
20. Pendant les séances, vous vous êtes sentie :
- ☐ Mal à l'aise de chanter devant tout le monde pendant toute la première séance
 - ☐ Mal à l'aise de chanter devant tout le monde à chaque séance
 - ☐ Mal à l'aise, il y avait trop de monde
 - ☐ Mal à l'aise, il n'y avait pas assez de monde
 - ☐ Mal à l'aise au début de la séance mais ça n'a pas duré
 - ☐ Tout à fait à l'aise pendant toute la séance
 - ☐ Le groupe était nombreux, ça m'a aidée à me sentir à l'aise
 - ☐ Le groupe n'était pas nombreux, ça m'a aidée à me sentir à l'aise
 - ☐ Incluse dans le groupe
 - ☐ J'ai aimé faire des exercices en couple pendant les séances
 - ☐ J'ai trouvé les exercices en couple utiles
 - ☐ Je n'ai pas trouvé les exercices en couple utiles
 - ☐ J'ai eu le sentiment de pouvoir mieux communiquer avec mon bébé
 - ☐ Je me sens rassurée quant à ma capacité à gérer la douleur au moment du travail
 - ☐ J'ai pris du plaisir à chanter
 - ☐ J'ai ressenti du bien-être à la fin de la séance
 - ☐ J'ai trouvé ces séances utiles
21. Chantez-vous entre les séances ?
- ☐ Oui, des chants
 - ☐ Oui, des vocalises
 - ☐ Non
22. Avez-vous l'intention d'utiliser le chant (sous forme de sons ou de mélodie) pendant le travail, ou, si vous avez déjà accouché, aviez-vous l'intention de le faire ?
- ☐ Oui, à la maison
 - ☐ Oui, en attendant de pouvoir avoir une péridurale
 - ☐ Oui, aussi longtemps que possible
 - ☐ Oui, pendant le travail jusqu'à la fin de l'accouchement
 - ☐ Oui, seulement au moment de pousser
 - ☐ Je voudrais mais je ne sais pas exactement quand le faire
 - ☐ Je préfère ne rien prévoir et laisser les choses se faire comme je le sentirai le moment venu
 - ☐ Non, pas du tout

- ☐ Je ne sais pas
23. Avez-vous l'intention de demander une analgésie péridurale au moment de l'accouchement, ou, si vous avez déjà accouché, en aviez-vous l'intention ?
- ☐ Oui, dès que possible
- ☐ Oui, le plus tard possible
- ☐ Je voudrais accoucher sans mais je me laisse la possibilité de l'utiliser si le travail devient trop difficile
- ☐ Non, je veux absolument accoucher sans
- ☐ Je ne sais pas
- ☐ Je ne peux pas en bénéficier pour des raisons médicales
24. Si vous ne pouvez pas bénéficier d'une analgésie péridurale pour des raisons médicales, ou, si vous avez déjà accouché, si vous n'avez pas pu en avoir pour raisons médicales et que vous le saviez avant l'accouchement :
- ☐ L'utilisation d'autres moyens allopathiques a été évoquée, et je compte les utiliser (gaz, pompe à morphine...)
- ☐ L'utilisation d'autres moyens allopathiques a été évoquée, et je ne veux pas les utiliser
- ☐ L'utilisation d'autres moyens allopathiques n'a pas été évoquée
- ☐ Je veux uniquement utiliser des moyens non médicamenteux de gestion de la douleur (entourez : chant, bain, acupuncture, massages, hypnose, ballon, sophrologie, respiration, autre :)
- ☐ Je veux utiliser à la fois des moyens médicamenteux et non médicamenteux
- ☐ Je n'ai pas encore pris de décision
- ☐ Je n'y ai pas encore réfléchi
25. Mis à part les points évoqués ci-dessus, avez-vous (ou aviez-vous) un projet d'accouchement particulier ?
- ☐ Non
- ☐ Oui (précisez brièvement)
26. Quel mode d'allaitement comptez-vous (ou comptiez-vous) choisir ?
- ☐ Allaitement maternel
- ☐ Allaitement mixte
- ☐ Allaitement artificiel
- ☐ Je ne sais pas
27. Conseilleriez-vous le chant prénatal à des amis ?
- ☐ Oui
- ☐ Non

La suite du questionnaire est destinée aux femmes ayant accouché. Si vous n'avez pas encore accouché, merci de votre participation.

Je vous souhaite une belle fin de grossesse et un très bel accouchement.

28. Où avez-vous accouché ?

29. A quel terme avez-vous accouché ?

30. Vous avez accouché :

- ☐ Par voie basse
- ☐ Par voie basse aidée d'une ventouse ou de forceps
- ☐ Par césarienne pendant le travail
- ☐ Par césarienne en urgence avant le travail
- ☐ Par césarienne programmée (si la césarienne a été faite avant tout début de travail, vous pouvez immédiatement passer à la question 36)

31. Le travail a-t-il été spontané (vous avez eu des contractions sans qu'on ait besoin de les déclencher par des médicaments ou par une rupture artificielle de la poche des eaux) ?

- ☐ Oui
- ☐ Non, il a été déclenché.

32. Combien de temps a duré le travail (depuis le début des contractions jusqu'à la naissance, ou depuis le début du déclenchement ou de la maturation jusqu'à la naissance) ?

33. Avez-vous bénéficié d'une analgésie péridurale ?

- ☐ Oui, dès que ça a été possible
- ☐ Oui, mais j'ai attendu le plus longtemps possible sans
- ☐ Oui, on me l'a conseillée pour des raisons médicales
- ☐ Non, j'en voulais une mais n'ai pas pu en avoir pour des raisons médicales
- ☐ Non, j'en voulais une mais n'ai pas pu en avoir pour des raisons organisationnelles
- ☐ Non, j'en voulais une mais le travail a été trop rapide
- ☐ Non, je n'en voulais pas

34. Avez-vous utilisé d'autres méthodes de gestion de la douleur que celles précitées ?

- ☐ Non
- ☐ Gaz (MEOPA ou protoxyde d'azote : c'est un gaz relaxant que l'on respire grâce à un masque)
- ☐ Pompe à morphine
- ☐ Bain ou douche
- ☐ Acupuncture
- ☐ Massages
- ☐ Respiration (sans émettre de sons contrôlés)
- ☐ Sophrologie
- ☐ Hypnose
- ☐ Ballon

- ☐ Autre (précisez)

35. Avez-vous utilisé le chant (sous forme de sons simples ou de mélodie) pendant le travail ou lors de la césarienne ?

- ☐ J'ai essayé mais n'ai pas trouvé ça efficace
- ☐ Oui, à la maison
- ☐ Oui, jusqu'à ce que je puisse avoir une péridurale
- ☐ Oui, jusqu'à ce que je ne puisse plus continuer sans péridurale
- ☐ Oui, pendant tout le travail
- ☐ Oui, à l'expulsion
- ☐ Oui, pendant la césarienne
- ☐ Non, je n'ai pas osé
- ☐ Non, je n'en avais pas envie
- ☐ Non, je n'en ai pas eu le temps

36. Si vous avez utilisé le chant :

- ☐ J'ai utilisé une mélodie
- ☐ J'ai utilisé un son continu
- ☐ Mon conjoint ou ma conjointe a chanté avec moi
- ☐ J'ai trouvé le chant utile pour gérer le stress
- ☐ J'ai trouvé le chant utile pour gérer la douleur
- ☐ J'ai trouvé le chant utile quand j'ai commencé à l'utiliser mais j'ai rapidement dû utiliser d'autres méthodes de gestion de la douleur
- ☐ J'ai réussi à respirer sans y penser
- ☐ J'ai le sentiment que me concentrer pour faire des sons m'a plus aidée que les vibrations produites par les sons
- ☐ J'ai le sentiment que les vibrations m'ont vraiment aidée
- ☐ Je ne sais pas ce qui m'a été le plus utile entre le fait de faire des sons et les vibrations
- ☐ J'ai le sentiment d'avoir reçu assez d'explications pendant la préparation à la naissance pour pouvoir utiliser le chant
- ☐ J'ai le sentiment de ne pas avoir reçu assez d'explications pendant la préparation à la naissance pour pouvoir utiliser le chant
- ☐ Je n'ai pas trouvé le chant utile

37. Après la naissance :

- ☐ Je n'ai pas continué à chanter
- ☐ Je ne pouvais pas chanter à cause de complications liées à la naissance
- ☐ Mon enfant avait besoin de soins et n'était pas avec moi
- ☐ J'ai chanté une chanson apprise en chant prénatal en salle de naissance
- ☐ J'ai chanté une autre chanson en salle de naissance

- ☐ J'ai chanté des chansons apprises en chant prénatal après avoir quitté la salle de naissance (dans les heures ou les jours qui ont suivi)
- ☐ J'ai chanté d'autres chansons après avoir quitté la salle de naissance
- ☐ Je chante régulièrement des chansons à mon enfant depuis la naissance
- ☐ Mon conjoint ou ma conjointe chante régulièrement des chansons à notre enfant depuis la naissance
- ☐ En général, je chante seule
- ☐ En général, mon conjoint ou ma conjointe chante seule
- ☐ En général, nous chantons à deux

38. Si vous avez continué à chanter après la naissance, quand chantez-vous ?

- ☐ Quand mon enfant pleure
- ☐ Dans les moments d'échanges avec mon enfant
- ☐ Pour endormir mon enfant
- ☐ Pendant des promenades
- ☐ Pendant les tétées ou le biberon
- ☐ Autre (précisez)

39. Quel mode d'allaitement avez-vous choisi ?

- ☐ L'allaitement maternel, je n'ai pas eu de souci particulier
- ☐ L'allaitement maternel, la mise en route a été difficile
- ☐ L'allaitement maternel, mais je suis rapidement passée au biberon
- ☐ Je chante ou j'ai chanté pendant les mises au sein douloureuses
- ☐ L'allaitement mixte
- ☐ Le biberon, mais j'ai fait une tétée d'accueil
- ☐ Le biberon dès la naissance
- ☐ Je chante quand mon enfant est agité pendant les alimentations

40. Êtes-vous retournée aux séances de chant prénatal depuis la naissance ?

- ☐ Oui, une fois
- ☐ Oui, plusieurs fois
- ☐ Oui, seule avec mon enfant
- ☐ Oui, en couple avec notre enfant
- ☐ Oui, pour retrouver le groupe
- ☐ Oui, pour présenter mon enfant au groupe
- ☐ Oui, pour retrouver le plaisir de chanter
- ☐ Non, je n'ai pas eu le temps ou la possibilité physique d'y aller
- ☐ Non, je n'en ai pas envie

41. Pensez-vous avoir fait assez de séances de chant prénatal ?

- ☐ Oui

☐ Non

42. Attendiez-vous quelque chose en particulier du chant prénatal, et si oui, quoi ?

43. Finalement, qu'en avez-vous retiré (découvertes, déceptions...) ? (N'hésitez pas à utiliser le dos de la feuille)

Ce questionnaire est maintenant terminé. Je vous remercie de votre participation et vous souhaite beaucoup de bonheur avec votre famille !

Vous pouvez remettre ce questionnaire à l'accueil de la maternité au nom de Céline Doucet, me l'envoyer par mail ou par courrier.

Si vous avez des questions ou des remarques, vous pouvez me contacter à l'adresse suivante :

alasseur.sara@gmail.com

Annexe VII : questionnaire au sujet du chant prénatal (pour les conjoints)

Ce questionnaire s'adresse aux conjoints ou conjointes des femmes participant aux séances de chant prénatal et rentre dans le cadre d'un mémoire de sage-femme réalisé au sujet du chant prénatal. Ce mémoire a pour but d'identifier les attentes des femmes et des couples vis-à-vis du chant prénatal, et comme objectif secondaire d'établir un profil sociologiques de ces femmes et couples. Son remplissage est estimé à 10 minutes.

Le fait de choisir ou non de répondre à ce questionnaire n'aura aucune influence sur votre prise en charge pendant les séances de chant prénatal.

Le fait d'exposer un travail de recherche au sujet du chant prénatal permettra de mieux faire connaître cette préparation à la naissance et, je l'espère, de combattre les idées reçues. Plus ce questionnaire recevra de réponses, plus ce travail sera représentatif de la population des couples choisissant de faire cette préparation à la naissance, aussi je vous remercie d'avance si vous prenez le temps d'y répondre.

1. Vous êtes :
 - ☐ Le conjoint d'une femme enceinte
 - ☐ La conjointe d'une femme enceinte
2. Quel âge avez-vous ?
3. Quel est votre niveau d'études ?
4. Quelle est votre profession ?
5. Vous êtes :
 - ☐ Célibataire
 - ☐ En couple, vivant séparément
 - ☐ En concubinage
 - ☐ Pacsé-e
 - ☐ Marié-e
 - ☐ Divorcée ou en procédure de divorce
6. Combien d'enfant aviez-vous avant cette grossesse ? Sont-ils issus de la même union que l'enfant à venir ?
7. Avez-vous déjà fait de la musique en-dehors du chant prénatal ?
 - ☐ Oui, du chant en solo
 - ☐ Oui, du chant en chorale
 - ☐ Oui, un instrument de musique
 - ☐ Non, mais j'ai étudié la musique
 - ☐ Non, jamais en-dehors de l'école.

8. Faites-vous d'autres préparations à la naissance et à la parentalité ?
- ☐ Oui, en couple (précisez)
 - ☐ Ma conjointe en fait seule
 - ☐ Non
9. Comment avez-vous entendu parler du chant prénatal ?
- ☐ Par ma conjointe
 - ☐ Par un-e ami-e / une connaissance
 - ☐ Par des lectures sur la grossesse ou sur l'accouchement (livres ou sites internet)
 - ☐ Par la clinique Jules Verne (site internet ou brochures)
 - ☐ Par des vidéos sur internet
 - ☐ Par la télévision (émission, documentaire...)
 - ☐ Par un-e professionnel-le de santé (préciser : sage-femme, médecin traitant, gynécologue-obstétricien...)
 - ☐ Autre (précisez)
10. Vous êtes-vous renseigné-e sur le chant prénatal avant de débiter cette préparation ?
- ☐ Non
 - ☐ Oui, auprès de professionnels de santé (précisez : sage-femme, médecin traitant, gynécologue obstétricien...)
 - ☐ Oui, par des livres
 - ☐ Oui, via des sites internet spécialisés
 - ☐ Oui, via des vidéos sur internet
 - ☐ Oui, en interrogeant des connaissances qui en avaient déjà fait
 - ☐ Oui, auprès du personnel non médical de la clinique Jules Verne (secrétaires...)
 - ☐ Autre (précisez)
11. Pourquoi avez-vous choisi de faire du chant prénatal ? (si vous choisissez plusieurs réponses, pourriez-vous les numéroter par ordre croissant d'importance ?)
- ☐ Pour découvrir des chants, des berceuses
 - ☐ Pour me détendre pendant la grossesse de ma conjointe
 - ☐ Pour le plaisir de chanter
 - ☐ Pour faire une activité en groupe
 - ☐ Pour faire une activité en couple
 - ☐ Pour participer à la grossesse de ma conjointe
 - ☐ Pour communiquer avec mon bébé
 - ☐ Pour pouvoir aider ma conjointe au moment de l'accouchement
 - ☐ Pour faire participer le ou les aînés à la grossesse en chantant avec eux
 - ☐ Autre (précisez)

12. Combien avez-vous fait de séances en couple ?

13. Avez-vous participé aux séances dès le début de la préparation ?

- ☐ Oui, j'avais très envie d'y aller
- ☐ Oui, j'étais curieux-se
- ☐ Oui, ma conjointe ne voulait pas y aller seule
- ☐ Non, je voulais mais l'horaire ou le jour proposé ne me convenait pas
- ☐ Non, je n'en voyais pas l'utilité
- ☐ Non, je ne voulais pas chanter devant un groupe
- ☐ Autre (préciser)

14. Pendant les séances, vous vous êtes senti-e :

- ☐ Mal à l'aise, j'étais le seul homme / la seule femme non enceinte parmi les participants
- ☐ Mal à l'aise de chanter devant tout le monde pendant toute la première séance
- ☐ Mal à l'aise de chanter devant tout le monde à chaque séance
- ☐ Mal à l'aise, il y avait trop de monde
- ☐ Mal à l'aise, il n'y avait pas assez de monde
- ☐ Mal à l'aise au début de la séance mais ça n'a pas duré
- ☐ Tout à fait à l'aise pendant toute la séance
- ☐ Le groupe était nombreux, ça m'a aidé-e à me sentir à l'aise
- ☐ Le groupe n'était pas nombreux, ça m'a aidé-e à me sentir à l'aise
- ☐ Inclus dans le groupe
- ☐ J'ai aimé faire des exercices en couple pendant la séance
- ☐ J'ai trouvé les exercices en couple utiles
- ☐ Je n'ai pas trouvé les exercices en couple utiles
- ☐ J'ai eu le sentiment de pouvoir mieux communiquer avec mon bébé
- ☐ Je me sens rassuré-e quant à ma capacité à accompagner ma conjointe au moment de l'accouchement
- ☐ J'ai ressenti du bien-être à la fin de la séance
- ☐ Autre (précisez)

15. Chantez-vous entre les séances ?

- ☐ Oui, des chants
- ☐ Oui, des vocalises
- ☐ Non

16. Avez-vous l'intention d'utiliser le chant (sous forme de sons ou de mélodie) pendant le travail, ou, si votre conjointe a déjà accouché, aviez-vous l'intention de le faire ?

- ☐ Oui, mais ma conjointe ne veut pas
- ☐ Oui, mais ma conjointe n'est pas sûre de le vouloir

- ☐ Oui, moi et ma conjointe voulons l'utiliser à deux
- ☐ Ma conjointe veut l'utiliser mais je ne veux pas chanter
- ☐ Ma conjointe veut l'utiliser mais j'ai peur de ne pas oser chanter
- ☐ Ma conjointe veut l'utiliser mais je ne sais pas comment chanter avec elle
- ☐ Non, ni l'un ni l'autre

La suite du questionnaire est destinée aux personnes dont la conjointe a déjà accouché. Si ce n'est pas votre cas, je vous remercie de votre participation et vous souhaite une bonne fin de grossesse et un très bel accouchement. Pour me remettre le questionnaire, toutes les informations sont à la fin du document.

17. Avez-vous utilisé le chant pendant le travail ?

- ☐ Ma conjointe l'a utilisé mais je n'ai pas voulu
- ☐ Ma conjointe l'a utilisé mais je n'ai pas osé
- ☐ Ma conjointe l'a utilisé mais n'a pas souhaité que je chante avec elle
- ☐ Je l'ai utilisé mais pas ma conjointe
- ☐ Nous avons chanté ensemble à la maison
- ☐ Nous avons chanté ensemble jusqu'à ce qu'elle puisse avoir une péridurale
- ☐ Nous avons chanté ensemble jusqu'à ce qu'elle ne puisse plus continuer sans péridurale
- ☐ Nous avons chanté ensemble pendant tout le travail
- ☐ Aucun de nous deux n'a chanté par manque d'envie
- ☐ Aucun de nous deux n'a osé chanté

18. Si vous avez utilisé le chant :

- ☐ Le chant m'a aidé à soutenir ma conjointe
- ☐ Je me suis senti-e utile pendant le travail
- ☐ Je me suis senti-e utile pendant le travail mais je ne pense pas que le chant m'y ait aidé
- ☐ Le chant m'a permis de rester en contact avec mon enfant
- ☐ Le chant m'a permis d'être moins stressé
- ☐ Je me suis senti-e mal à l'aise au moment d'utiliser le chant
- ☐ Je ne voulais pas chanter au début mais ma conjointe m'a convaincu-e

19. Après la naissance :

- ☐ Je n'ai pas continué à chanter
- ☐ Ma conjointe ne pouvait pas chanter à cause de complications liées à la naissance
- ☐ Mon enfant avait besoin de soins et n'était pas avec moi
- ☐ J'ai chanté une chanson apprise en chant prénatal en salle de naissance
- ☐ J'ai chanté une autre chanson en salle de naissance

- ☐ J'ai chanté des chansons apprises en chant prénatal après avoir quitté la salle de naissance (dans les heures ou les jours qui ont suivi)
- ☐ J'ai chanté d'autres chansons après avoir quitté la salle de naissance
- ☐ Je chante régulièrement des chansons à mon enfant depuis la naissance
- ☐ En général, je chante seul
- ☐ En général, ma conjointe chante seule
- ☐ En général, nous chantons à deux

20. Si vous avez continué à chanter après la naissance, quand chantez-vous ?

- ☐ Quand mon enfant pleure
- ☐ Dans les moments d'échanges avec mon enfant
- ☐ Pour endormir mon enfant
- ☐ Pendant des promenades
- ☐ Pendant les tétées ou le biberon
- ☐ Autre (précisez)

21. Êtes-vous retourné-e aux séances de chant prénatal depuis la naissance ?

- ☐ Oui, une fois
- ☐ Oui, plusieurs fois
- ☐ Oui, plusieurs fois
- ☐ Oui, pour retrouver le groupe
- ☐ Oui, pour présenter mon enfant au groupe
- ☐ Oui, pour retrouver le plaisir de chanter
- ☐ Non, je n'ai pas eu le temps ou la possibilité physique d'y aller
- ☐ Non, je n'en ai pas envie

22. Attendiez-vous quelque chose en particulier du chant prénatal, et si oui, quoi ?

23. Finalement, qu'en avez-vous retiré (découvertes, décetions...) ? (N'hésitez pas à utiliser le dos de la feuille)

Ce questionnaire est maintenant terminé. Je vous remercie de votre participation et vous souhaite beaucoup de bonheur avec votre famille !

Vous pouvez remettre ce questionnaire à l'accueil de la maternité au nom de Céline Doucet, me l'envoyer par mail ou par courrier.

Si vous avez des remarques ou des questions, vous pouvez me les adresser à l'adresse suivante :

alasseur.sara@gmail.com

Annexe VIII : Entretiens prénataux

Aline et Bertrand :

Moi : Bonjour, est-ce que vous pouvez vous présenter pour l'enregistrement, vos prénoms, vos âges, vos professions... pour donner un cadre.

Aline : Moi c'est Aline, je vais avoir 40 ans fin juin, et je suis prof d'histoire-géographie et d'enseignement moral et civique en collège.

Bertrand : Moi je m'appelle Bertrand, et je vais avoir 36 ans cette année, et je suis ingénieur en électricité.

Moi : Très bien. Alors pour commencer, est-ce que vous avez un rapport particulier au chant ou à la musique ?

Aline : Alors moi je dirais non, j'ai jamais fait ni de chant à part la musique justement à l'école, après j'aime bien écouter de la musique et tout ça, mais j'ai pas de connaissances particulières dans ce domaine.

Bertrand : Moi non plus j'ai ni fait de musique ni fait de chant, de chorale ou quoi que ce soit.

Moi : Et du coup comment est-ce que vous avez découvert le chant prénatal ?

Bertrand : En allant sur le site de Jules Verne, où là c'est expliqué avec toutes les préparations à l'accouchement possibles, et puis c'est moi qui ai proposé d'y aller, parce que le chant c'est important, et je sais que c'est... comment dire, je sais que ça dégage pas mal de choses, donc je me suis dit pourquoi pas y aller... après je savais pas du tout ce qu'il y avait dedans.

Aline : Moi de mon côté j'avais envie de trouver... je savais déjà que, enfin comme je suis déjà assez avancée en âge j'ai pas mal d'amies qui ont accouché, qui ont eu des enfants et tout ça, qui m'ont toujours dit que pour le papa c'était plus difficile de se projeter dans la période avant la naissance, de se projeter quand on a parlé de la préparation à l'accouchement, je lui avait dit de regarder tout ce qui se faisait à Jules Verne pour voir s'il y avait quelque chose qui l'intéressait, il se sentait plus l'envie d'y participer, et voilà. Donc quand il m'a proposé le chant prénatal j'étais ouverte à cette proposition donc voilà, on s'est tournés vers ça, et puis on fait aussi la préparation à la piscine.

Moi : D'accord. Et du coup après vu les informations sur le site de Jules Verne vous avez cherché un peu plus de choses sur le chant prénatal, vous avez essayé de chercher un peu sur internet ou dans des livres ?

Bertrand : Non.

Aline : Non, pas spécialement, on s'est dit que justement on allait tester et voir comment ça se passait.

Moi : Et vous en avez parlé à un professionnel de santé, à la personne qui suit votre grossesse ?

Aline : Non, à part la sage-femme qui me suivait à Jules Verne justement, elle m'a demandé quelle préparation je comptais faire, l'obstétricien aussi donc voilà, ils m'ont juste dit que c'était un bon choix de faire du chant prénatal !

Moi : D'accord donc il n'y a pas eu de réaction particulière ?

Aline : Non mais c'est vrai que comme je suis suivie à Jules Verne ils connaissent déjà quoi, mais c'est vrai que si j'étais dans un autre établissement de santé ils seraient peut-être plus interloqués ou voilà, mais là ils connaissent le fonctionnement.

Moi : Et dans votre entourage il y a des gens qui connaissent le chant prénatal ?

Aline : Très peu ! Après y a certaines de mes amies qui m'ont dit « Oh ça m'aurait plus de faire ça ! » En particulier des gens qui aiment chanter ou qui ont un rapport avec la musique et qui m'ont dit « Il faudra que tu nous racontes comment ça se passe », parce que c'est quelque chose qu'elles auraient bien aimé découvrir mais qui ne leur a pas été proposé, ou en tout cas c'était pas accessible à ce moment-là.

Moi : J'ai des mamans aussi qui m'ont dit qu'elles avaient été surprises de ce qu'on leur avait dit sur le chant prénatal quand elles avaient pris rendez-vous avec les secrétaires, est-ce que vous ça vous a marqués ?

Bertrand : Heu non, on n'a pas... (à Aline) C'est toi qui a appelé pour prendre rendez-vous aussi, pour savoir s'il fallait prévenir avant, ce genre de choses, on a pas pris de renseignements sur le chant prénatal auprès des secrétaires.

Aline : Voilà, on s'est dit on teste, et on voit. Comme on a fait la première séance en février (nd : 4^{ème} mois), on l'a faite assez tôt pour voir si ça nous correspondait vraiment, si on avait envie de continuer ou pas parce que c'est pas... dans certaines préparations on sait qu'on s'engage pour un certain nombre de séances alors que là on vient à autant de séances qu'on veut donc ça laisse une certaine souplesse, on se dit qu'on va aller voir, et si après on accroche on continue !

Moi : Et du coup vous avez fait combien de séances jusque-là ?

Aline : Donc là on est rendus à trois séances.

Moi : Et pourquoi il y a eu un si grand laps de temps entre la première et la deuxième ?

Aline : Alors c'est parce qu'en février on a eu des vacances tous les deux, et après on travaillait tous les deux donc pour se libérer le vendredi c'était compliqué, donc maintenant là je suis en arrêt et en ce moment Bertrand est en congé, donc c'est pour ça qu'on a pu continuer. J'ai choisi d'attendre qu'il puisse à nouveau se libérer pour qu'on puisse y aller ensemble, là on y retourne vendredi donc on aura peut-être quatre séances ensemble, ensuite si mon état le permet j'irai tout seule.

Moi : Et qu'est-ce qui vous a donné envie d'y revenir ?

Aline : C'était... je trouve que c'est toujours intéressant comme découverte de soi, du fonctionnement de son corps, c'est vrai que moi j'aime bien écouter de la musique, j'aime bien chanter mais je suis pas très à l'aise avec ça donc c'est aussi pour dépasser ça. Après moi j'ai fait beaucoup d'années de Yoga, où on fait le son « Ohm » par exemple, et où on travaille beaucoup aussi sur la respiration, là maintenant je fais du Tai-chi, et je me suis rendue compte effectivement que quand on produisait certains sons, quand j'étais malade, sans être enceinte, ça m'aidait à gérer la douleur, effectivement.

Moi : Et vous vous attendiez à retrouver cet aspect des sons dans le chant prénatal ?

Aline : Eh ben j'avais pas forcément fait le lien, mais après en ayant suivi le premier cours je me suis dit « Ah mais oui c'est vrai, j'avais déjà fait cette constatation par mon expérience personnelle. »

Moi : Du coup vous vous attendez plutôt à faire ce genre de choses avec des sons, des vibrations, vous avez plutôt prévu de faire des comptines ou autre chose ?

Aline : Ben après heu... je sais pas trop comment on va faire ! D'un côté y a le son, d'un autre les comptines, je trouve que c'est difficile dans le temps du chant prénatal de s'en imprégner quand c'est des nouvelles comptines, donc ça marche mieux avec celles qu'on connaissait avant, après il y en a certaines que j'avais apprises quand j'avais passé le BAFA, on doit s'occuper de jeunes enfants donc j'en avais appris certaines, donc en fait à la maison moi j'ai plutôt tendance à chanter des chansons que je connais déjà.

Moi : Donc pas forcément celles du chant prénatal.

Aline : Voilà. Après on en a récupéré sur la clé USB donc on va pouvoir un peu s'y mettre !

Bertrand : Après on accouchant on verra comment ça se passe, peut-être qu'on chantera pas, peut-être que ce sera simplement des sons... (à Aline) Comme tu dis des sons pour se sentir bien. On avait vu à l'avant dernier cours un couple, eux ils ont chanté pendant quoi...

Aline : Cinq heures ils disaient.

Bertrand : Une comptine quoi.

Aline : Après ils ont chanté « Alalou ».

Bertrand : Ah oui, « Alalou » c'est plutôt des sons oui, on verra comment ce sera, mais c'est toujours utile de comprendre la respiration, le son qui sort, comment ça agit...

Aline : Oui, je pense que des fois ça peut aider de se mettre un peu dans une bulle, après j'ai du mal à me projeter pour savoir si je me vois plutôt faire des comptines ou faire un son ! Je pense que ça dépendra aussi de l'avancée du travail.

Moi : Et après vous voudriez en faire éventuellement ou vous attendez vraiment de voir ce qui vous vient ?

Aline : Oui, je voudrais, après c'est vrai que je sais pas si je me vois vraiment chanter, je me projette plutôt dans l'idée de faire un son, une vibration plutôt que chanter.

Moi : Un peu comme ce qu'on fait avec le relai de son ?

Aline : Voilà, c'est ça. C'est toujours pareil après, est-ce que je me sentirai vraiment à l'aise avec tout le côté « je me mets à chanter ma comptine ! »

Moi : C'est vrai que souvent les mamans font plus du relai de son ou « Alalou » plus que des comptines pendant le travail.

Aline : C'est ça, après je pense que les comptines c'est plus pour le tout début quand le travail est pas vraiment lancé, là ce que... y avait un couple qui disait ça aussi, c'est qu'ils avaient chanté tant que les contractions étaient quand même assez éloignées, ils chantaient entre les contractions pour aussi se... voilà, et que par contre pendant les contractions, ils faisaient plutôt un son. De toute façon je pense que c'est dur de se concentrer sur les paroles et la mélodie pendant la contraction !

Moi : Sans doute ! Et vous Bertrand, c'est vous qui avez eu l'idée du chant prénatal, ça correspondait à ce que vous attendiez ?

Bertrand : J'y allais vraiment... j'avais pas de... enfin voilà, je connais rien du tout aux accouchements donc j'imaginai pas vraiment tout ça... je comprenais pas l'utilité exactement, mais je sais que les sons, les vibrations c'est important pour l'enfant, même après la naissance, c'est important d'avoir des chants des choses comme ça, donc c'était vraiment pour ça, pour lui donner cet aspect là dans l'éducation. Je pensais après peut-être chanter plus des petites chansons comme on aurait fait pour lui, des choses comme ça. J'avais juste fait un atelier une fois, c'était sur le son, on nous avait fait travailler comme ça, on devait simplement sortir des sons comme on voulait, les faire traîner, crier etc, c'est vrai qu'à la fin de la journée je me suis trouvé plus détendu, et puis moi qui ai une voix assez serrée, j'avais une voix beaucoup plus

détendue à la fin parce qu'on arrive à trouver des respirations, à plus se lâcher. C'était ça, simplement cette petite notion de chant, et du pouvoir du chant un peu, après je faisais confiance à la clinique pour que ce soit utile pour quelque chose.

Moi : Et vous vous sentez inclus dans cette préparation ?

Bertrand : Un petit peu mais après c'est moi qui doit pas m'inclure plus que ça aussi, je suis un petit peu feignant parce que je travaille pas (rires de Bertrand et Aline), en fait l'idée c'était plutôt d'emmener Aline et puis qu'après on ait des petites notions ! Après c'est vrai que c'est bien qu'on soit là pour la préparation à l'accouchement, qu'on soit impliqué, mais (à Aline) le jour de l'accouchement c'est toi qui vivra l'instant, qui feras un peu ce que tu veux, nous on est là pour aider.

Moi : Est-ce que vous avez l'intention de continuer le chant en post-natal ?

Aline : Je pense qu'on reviendra, je pense revenir au moins une fois, après c'est plutôt à la maison avec Bertrand qu'on continuera à chanter pour le bébé. Je sais que quand je gardais mes neveux je fredonnais facilement pour les bébés, c'est quelque chose d'un peu instinctif quand on l'a dans les bras pour le calmer, je faisais déjà ça.

Moi : Vous parliez de l'importance des sons et de la musique dans l'éducation tout à l'heure, est-ce que vous saviez qu'une partie du chant prénatal était dédiée au post-natal ou pour vous c'était vraiment juste la partie avant l'accouchement ?

Bertrand : Non, je savais pas du tout qu'il y avait mais moi je voyais plus ça pour nous aussi pour le post-natal.

Moi : Vous voyiez ça comme quelque chose de global.

Bertrand : Oui voilà c'est ça. Quand j'ai dit à ma sœur qu'on voulait faire cette préparation, elle m'a dit qu'une de ses amies avait fait ça et elle nous a confirmé que ça... pour le deuxième elle avait utilisé le chant pendant l'accouchement et ça l'avait bien aidée, surtout qu'elle avait pas de péridurale.

Moi : Et vous vous avez une idée de ce que vous voulez vis-à-vis de la péridurale ?

Aline : Ben en fait je sais pas du tout ! Je préfère me dire que c'est une des possibilités et attendre de voir parce que moi on m'a raconté beaucoup de choses sur l'accouchement, mes collègues y ont toutes été de leurs souvenirs et tout ça, et c'est vrai que ça fait toujours un petit peu peur quand même ! Après je connais aussi ben ma belle-sœur par exemple quand elle a accouché elle a pas eu le temps d'avoir de péridurale parce que elle allait accoucher sur Paris et la clinique où elle allait était un peu débordée, et comme c'était une jeune femme pour un premier accouchement ils se sont dit que ça allait mettre un peu de temps et toutes les

salles d'accouchement étaient prises donc elle a été mise un peu de côté et quand ils sont retournés la voir en fait c'était trop tard pour la péridurale. Donc elle elle avait pas du tout fait de chant prénatal mais elle m'a dit que oui ça fait mal, mais que ça va. Même pour son deuxième elle était prête à accoucher naturellement mais elle a dû accoucher prématurément donc ça s'est pas du tout passé comme elle l'avait envisagé. Donc tout ça me fait dire qu'il faut peut-être pas trop avoir une idée trop préconçue de ce qu'il va se passer, qu'il faut que j'arrive à vivre l'évènement, et en fonction de ce que je ressens, si j'ai trop mal je vais non plus m'infliger ça en me disant « non, il faut absolument que ce soit naturel » (rires). Et de l'autre je me dis que si j'arrive bien à gérer ma douleur, je peux ne pas prendre de péridurale.

Bertrand : Parce qu'en fait tu peux prendre la péridurale et ne pas être anesthésiée ? T'as un bouton sur lequel t'appuies mais t'es pas obligée de le faire ?

Moi : C'est presque ça. Une fois qu'elle est posée, il y a une première dose et ensuite ça fonctionne par bolus. Une petite dose passe en continue et le bouton c'est plus pour ajuster. Après c'est vrai que quitte à la poser... après vous pouvez toujours demander mais je suis pas sûre que les anesthésistes veuillent poser une péridurale sans rien injecter dedans.

Aline : Oui c'est ça. Mais après t'as quand même un petit... y a un moment où tu peux te poser la question, je sais que certains accouchements durent très longtemps, pour d'autres c'est plus rapide donc bon. C'est vrai que je sais pas trop comment me positionner, je pense que je vais vivre l'instant et en fonction je dirai ben... parce que l'équipe soignante à un moment me dira qu'il faut choisir mais voilà.

Moi : Donc pas de projet de naissance particulier.

Aline : Voilà. Ce que je veux c'est que ça se passe au mieux, je préfère me dire que la péridurale est une des options envisageables plutôt que de me fermer à ça, mais je veux pas non me dire que je vais forcément l'utiliser. Et c'est vraiment basé aussi sur tout ce qu'on m'a raconté, parce que dans celles qui l'ont eue y en a qui m'ont dit que c'était vraiment bien, qu'elles avaient pu sentir leur bébé, qu'avant elles avaient très mal... et d'un autre côté y en a qui m'ont dit « ben moi ça a pas très bien marché, y avait un côté où je sentais rien du tout, de l'autre j'avais très mal », donc les avis sont vraiment très partagés !

Moi : C'est sûr que l'idéal c'est quand ça marche bien (rires). Est-ce que du coup, pour revenir au chant prénatal, est-ce que dans les premiers cours que vous avez suivis il y a des choses qui vous ont surpris ou décontenancés ?

Aline : Moi pas vraiment, parce que comme je disais j'ai fait beaucoup de Yoga de Tai-Chi tout ça donc on travaille beaucoup sur la respiration et

arriver aussi à utiliser les muscles nécessaires et à relâcher les autres, donc c'est aussi un des aspects du chant, donc moi y a pas beaucoup de choses qui m'ont surprises, après j'avais pas vraiment réfléchi à l'idée d'où ça résonne par rapport au son, donc y a des choses que j'ai découvertes, mais ça m'a pas forcément surprise.

Bertrand : Pareil, même si j'ai moins de connaissances sur la respiration et le corps qu'Aline, je connais un petit peu quand même la relaxation, j'en ai fait un petit peu, donc ça me choque pas de retrouver tout ça là-dedans.

Moi : Qu'est-ce que vous avez pensé des vocalises ?

Bertrand : Pas grand-chose, on fait confiance. On comprend l'utilité de tout ça dans le chant.

Moi : Est-ce qu'il y a des choses que vous voudriez ajouter sur le chant prénatal en général ?

Aline : Comme ça je vois pas trop. Pour nous c'est une bonne expérience, on regrette pas. Après c'est vrai que comme on fait aussi la préparation en piscine, c'est complémentaire. On a fait des exercices où on chantait dans l'eau, donc toujours sur le principe des vibrations et de communiquer avec son bébé.

Amélie et Benoît

Moi : Bonjour, pouvez-vous commencer par vous présenter ?

Amélie : Amélie B, 32 ans, maquilleuse artistique en peinture sur corps en voie de devenir agricultrice en maraîchage.

Benoît : Moi je m'appelle Benoît, je suis charpentier et je suis conjoint collaborateur sur le projet agricole. Et on rénove la maison.

Moi : Est-ce que vous avez un rapport particulier au chant ou à la musique ?

Amélie : On aime bien, on a tenté tous les deux de faire de l'accordéon, moi le chant m'a toujours tenté parce que c'est un instrument de musique sans instrument, mais on m'a toujours dit que je chantais faux donc voilà.

Benoît : J'aime bien la musique aussi, quand j'aurai du temps je me remettrai à l'accordéon ! J'ai fait des percussions aussi, mais le chant particulièrement non.

Moi : Comment vous avez découvert le chant prénatal ?

Amélie : On y avait pas pensé avant de voir les propositions à Jules Verne, c'est comme ça qu'on l'a découvert. On en avait jamais entendu parler avant, c'est peut-être pour ça qu'on a voulu faire ça, ça paraissait original.

Moi (à Bertrand) : Et vous, vous avez ressenti cet aspect de communication avec le bébé dans le chant ? Ça vous a aidé ?

Bertrand : Non, pas spécialement. Plus en piscine par contre, où là on voit plus facilement parce qu'on touchait, on faisait travailler à droite, à gauche, on nous faisait faire des petits exercices. On ressentait plus facilement, et on comprenait ce qu'il se passait, on nous disait de faire un son etc, et on nous disait que notre voix à nous les hommes est très... s'entend...

Aline : Se diffuse bien dans l'eau.

Bertrand : Se diffuse bien dans l'eau alors que la voix des femmes se diffuse très peu en fait, donc vraiment ils reçoivent nos vibrations, et puis en leur faisant des sons etc soit il va rester parce que tout de suite ça l'accroche, soit il va partir parce que ça le dérange un petit peu, puis il va revenir... enfin voilà, elle nous disait vraiment comment interpréter le ventre de la mère pour savoir si la voix lui plaisait ou s'il était un peu gêné et partait un peu faire un tour... voilà.

Fin de l'entretien.

Moi : Et vous avez fait des recherches dessus ?

Amélie : Non, en fait il y a une petite description sur le flyer de la clinique, c'est plus que du coup ça m'attirait, déjà le fait de chanter, je sais pas pourquoi les mamans qui chantent à leurs enfants ça m'a toujours attirée, je trouvais ça chouette de chanter des chansons à des petits bouts comme ça et moi je connais aucune chanson, et du coup quand on a vu que ça pouvait permettre de communiquer aussi avec l'enfant, c'était un ensemble de choses, on a pas plus recherché que ça.

Moi : Et c'était l'idée de qui ?

Benoît : C'est elle qui l'a vu en premier donc c'est elle qui a fait la proposition mais c'était un choix commun.

Moi (à Amélie) : Et du coup c'était plutôt l'aspect comptines et communication avec le bébé qui t'a intéressé ?

Amélie : Oui, c'est ça.

Moi (à Benoît) : Et toi ?

Benoît : La communication et aussi l'aspect relaxation un peu, autant pour elle que pour le bébé. Après on a pas vraiment réfléchi, ça nous a attirés et on y est allés.

Moi : Vous comptez le faire en couple ou c'était juste pour la première fois ?

Benoît : Moi j'y retournerai mais c'est la question des horaires surtout

Amélie : En plus faut qu'on soit libres tous les deux, Benoît va pas y aller tout seul !

Moi : Du coup jusqu'ici vous avez fait une séance, est-ce qu'il y a des choses qui vous ont étonnées ? (note : c'était une séance particulière où nous travaillait sur des tapis, très axée sur les postures et la relaxation)

Amélie : Non, c'était une phase de découverte pour nous, on avait pas de références, on s'est laissés guider, donc y a pas un truc où on s'est dit « C'est pas normal » !

Moi : Et tout l'aspect autour des vocalises, vous vous y attendiez ?

Benoît : On n'avait pas d'attentes particulières, c'est pas évident de s'imaginer ce que ça peut être un chant prénatal, je me doutais qu'il y avait un peu des sons et tout parce qu'une chanson va pas forcément être mieux perçue.

Amélie : Et j'avais déjà entendu ou lu que c'était les sons graves qui allaient plus jouer sur la communication, je sais pas bien sur quels ensemble d'éléments ça peut jouer et comment faire, mais j'avais entendu qu'ils étaient plus importants pour la grossesse.

Benoît : Et puis les graves ça fait plus de vibrations qui se ressentent physiquement dans le corps, alors que les aigus on les entend par les oreilles.

Moi : Vous avez l'intention de continuer jusqu'à la fin de la grossesse ?

Amélie : Oui, on sait pas à quelle fréquence on va pouvoir y aller mais le but c'est de le faire pendant toute la grossesse

Moi : Et vous espérez avoir des cours plus centrés sur les chansons, les vocalises ?

Amélie : Un peu de tout, tout est intéressant. Moi j'avais un peu l'idée de tout ce qui est apprendre des chansons, c'est peut-être l'aspect un peu simplet du truc parce qu'il y a pas tous les côtés vocalises, communication, ça joue sur quoi.. qu'il y ait un mélange d'un peu de tout et le fait que ça aide à l'accouchement avec les vocalises c'est génial, toute l'histoire autour de « Alalou » qui dure pile le temps d'une contraction, je pense pas que j'avais intégré ça. Et puis c'est une découverte, on sait pas encore tout ce que ça peut faire, on a envie d'explorer toutes ces possibilités dans le chant prénatal.

Moi : Si je comprends bien pour toi c'était pas tellement pour l'accouchement à la base ?

Amélie : Non, c'était un truc un plus pour accompagner, plus comme un plaisir pour communiquer avec l'enfant et un bien-être mutuel.

Moi : Et maintenant que tu sais que ça peut servir pour l'accouchement, t'as envie de l'utiliser ?

Amélie : Oui !

Moi : Pourquoi ? Qu'est-ce qui t'attire ?

Amélie : Je pense que tant qu'on a pas fait l'essai c'est dur de savoir, mais je tenterai ce qui sortira sur le moment, c'est instinctif ! Ça dépend aussi de ce qu'on va apprendre, je pense que ce qui va le plus nous marquer c'est ce qui va ressortir le plus naturellement le jour de l'accouchement, et s'il y a des sons qui peuvent aider pour l'accouchement oui !

Moi : T'as déjà réfléchi à tes envies pour l'accouchement ?

Amélie : On prévoit un accouchement à domicile dans une piscine prêtée par la sage-femme un mois avant, dans la maison qui est en construction si tout va bien, parce que dans le mobil home ce sera pas très pratique, la piscine risque de passer à travers le plancher ! (rires) Le fait d'être à la maison, on sera pas axés sur quelque chose de médicalisé, et le chant prénatal ça va aussi dans le sens d'un accouchement physiologique.

Moi : Vous avez parlé du chant prénatal à votre sage-femme ?

Amélie : Je crois que oui, je suis pas sûre parce que cette semaine-là je commençais deux trucs. Je suis un peu le cobaye d'une sage-femme qui veut lancer des cours de Yoga prénatal, donc j'ai commencé ça et le chant prénatal la même semaine. Ça tombait aussi la semaine du rendez-vous avec Elena donc ça se mélange un peu !

Moi : Elle a réagi comment ?

Amélie : Je crois qu'elle a pas eu de réaction particulière, mais je me souviens pas bien. Si, on s'est posés la question de savoir si le bébé entendait et elle nous a dit qu'il entendait qu'à sept mois, alors que nous on a lu plus tard qu'il entendait à partir de cinq mois. On avait lu qu'il y avait un mois d'écart entre le moment où il perçoit les sons internes et le moment où il perçoit les sons externes.

Benoît : C'était 4^{ème} et 5^{ème} mois je crois.

Amélie : Du coup je pense pas que ce soit quelque chose qu'elle connaît bien, parce que sinon elle aurait rebondi dessus.

Moi : C'est la seule à suivre la grossesse ?

Amélie : Oui, j'ai eu un médecin au début de la grossesse mais maintenant j'ai qu'elle.

Moi : Et dans votre encouragement, il y a eu des réactions particulières sur le chant ou sur votre projet ?

Benoît : Y a pas grand monde qui nous dit grand-chose, même sur l'accouchement à domicile.

Amélie : Mais j'ai une connaissance qui voulait le faire et l'autre qui a fait les deux, accouchement à domicile et le chant prénatal.

Benoît : Mais pas dans l'eau.

Amélie : Non, elle voulait mais en même temps ils vivent dans une yourte sans électricité donc ça aurait été compliqué !

Moi : Et t'en avais pas du tout parlé avec elle avant de t'y mettre ?

Amélie : Non, elle m'avait dit qu'elle avait bien aimé et que c'était vraiment chouette mais on a pas approfondi, c'était seulement au téléphone.

Moi : Vous saviez qu'on pouvait continuer le chant en post-natal ?

Amélie : J'ai cru comprendre qu'on pouvait revenir avec le bébé, mais y a $\frac{3}{4}$ d'heure au retour avec les bouchons donc ce sera compliqué, peut-être une séance mais pas régulièrement.

Moi : Et à la maison ?

Amélie : Oui, c'était un peu le but quand même ! On chantera tous les deux, comme des casseroles !

Benoît : Tous les deux avec le bébé tu veux dire ?

Amélie : Oui, tous les trois.

Fin de l'entretien

Charlotte :

Moi : As-tu un rapport particulier à la musique ?

Charlotte : Je joue pas d'instrument, mais c'est vrai que j'écoute beaucoup de musique, j'aime bien la musique...

Moi : T'avais déjà pratiqué le chant avant de faire du chant prénatal ?

Charlotte : Ah non pas du tout non, moi je chante pas, j'ai jamais pris de cours de chant, c'est juste pour le plaisir, j'aime beaucoup de chants différents, je vais à des concerts tout le temps... donc c'est oui quoi la musique, puis dans la famille on aime bien mais je joue pas d'instrument de musique.

Moi : Et comment t'as découvert le chant prénatal ?

Charlotte : Déjà en me renseignant pendant ma première grossesse sur les préparations, j'avais déjà découvert ça je pense. C'est vraiment en me renseignant et puis sur internet aussi, enfin tout ce qu'on peut trouver.

Moi : Et t'avais pas voulu en faire la première fois ?

Charlotte : Non, j'avais choisi l'haptonomie, j'avais fait ça c'était pour ma première grossesse, pour faire vraiment quelque chose de général avec le papa autour de la parentalité, pour se faire notre petit cocon. Et puis là c'est pour changer quoi.

Moi : Et pourquoi alors spécialement le chant prénatal, qu'est-ce qui t'as attirée là-dedans ?

Charlotte : Qu'est ce qui m'a attirée dans le chant prénatal ? Ben c'était par curiosité, déjà je suis allée à mon premier cours la semaine dernière, pour voir comment ça se passait, et puis moi c'est surtout pour mon accouchement que je cherchais quelque chose pour gérer mes contractions, et je pense que ça peut aider, parce que j'avais une expérience la première fois où j'ai émis des sons, et c'est vrai que ça m'a aidé à traverser un peu les contractions quoi. C'est par curiosité au départ, et puis c'est quelque chose que je peux faire avec le petit, je peux l'emmener, pour l'inclure, et puis pour chanter des berceuses, que ce soit pour le plus grand ou le plus petit, je trouvais ça sympa.

Moi : Et du coup avant de venir tu t'es renseignée un peu sur les théories autour du chant prénatal ?

Charlotte : Ben sur internet quoi, sur Youtube... pour la théorie j'avais vu « Naître enchanté » de Magali Dieux, j'avais entendu parler de certaines technique sur le chant prénatal, que « Naître enchanté » c'est une technique particulière, que c'est pas la même chose que le chant prénatal en lui-même, après je me suis pas renseignée vraiment sur la théorie, c'est juste visuellement sur les vidéos, voir comment certaines gèrent, après c'est sûr que chacun gère comme il peut au moment venu alors... (rires)

Moi : Et quand t'en parles autour de toi, les gens sont surpris ?

Charlotte : Ouais ils connaissent pas je crois, et puis c'est un peu... j'en parle un petit peu, rien que mon ami déjà c'est un peu abstrait, et tant qu'ils ont pas vécu l'accouchement avec les contractions, ils savent pas, y a des gens ça va être « ouais de toute façon je vais avoir mal y a rien à faire, je vais souffrir » et puis faut être... enfin ceux qui sont pas trop ouverts à ça, ça sert à rien de leur en parler, c'est un peu abstrait.

Moi : Et ton conjoint il en pense quoi ?

Charlotte : Ca le fait rire un peu ! (rires) Lui je lui en ai parlé l'autre jour, je lui ai dit qu'il fallait qu'il se prépare lui aussi à vivre l'accouchement et qu'il allait falloir qu'il me soutienne dans mon chant parce que j'ai vu des vidéos où les papas sont vraiment à fond avec les mamans aussi, à faire des vocalises avec eux, et c'est vraiment eux qui soutiennent leur femme pour maintenir le son. Mais lui il est un peu en dehors de ça donc on va voir comment ça se passe.

Moi : Et tu voudrais qu'il vienne en cours avec toi ?

Charlotte : Oh pas spécialement, je lui ai proposé il veut pas... Non ça le branche pas trop non. Après, s'il venait une fois pour découvrir, pour que le jour de l'accouchement il puisse me soutenir, me guider si je perds un peu pied et que j'ai besoin qu'il me recentre sur de la technique un petit peu, mais bon... pour l'instant vu que c'était mon premier cours, j'ai plus vu le fait qu'on chantait des berceuses, pour l'instant j'ai pas trop vu les autres questions pour savoir comment je vais aller du chant à la douleur pour gérer, et à mon corps quoi. J'ai bien vu qu'on faisait des choses pour, la préparation au début là comme on a fait pour préparer le corps, après quand on chante et qu'on sent les vibrations, dans le dos là ce qu'on a fait, mais pour l'instant j'ai... comment vraiment faire le lien entre mon corps et le chant c'est pas... c'est pas trop concret quoi. Après c'est très personnel je pense, je sais pas si on peut vraiment... enfin faut beaucoup d'entraînement pour gérer le truc avant de le vivre.

Moi : Et tout le côté vibrations, ce qu'on a fait là, t'en avais entendu parler avant ou pas ?

Charlotte : Je sais que les vibrations ça a un rapport avec le corps, la détente... mais entendu parler non, sauf sur les vidéos que j'ai pu voir, après ça reste internet quoi, donc... c'est subjectif.

Moi : Et qui est-ce qui suit ta grossesse, c'est un médecin, une sage-femme ?

Charlotte : C'est mon généraliste.

Moi : Tu lui en as parlé du chant prénatal ?

Charlotte : Non (rires), non non non ! Lui il est à fond méthode généraliste, quand je lui parle d'homéopathie déjà il est pas trop branché, non non, c'est mon généraliste. Et tu vois je vais voir la gynéco à Jules Verne, je commence le mois prochain, mais je vois pas de sage-femme.

Moi : Tu pensais que les cours se dérouleraient comment ? T'avais imaginé quoi avant de venir ?

Charlotte : J'avais pas trop d'a priori. Je pensais que peut-être on allait plus m'expliquer au départ comment ça allait se passer, mais en fait vu que chacun prend à un moment donné, certaines étaient à une semaine de leur terme, d'autres avaient commencé y a deux semaines, moi je commence juste, donc on prend en cours de route, et faut s'adapter, je pense qu'après si j'ai des questions je pourrai la poser à la sage-femme, mais... je pensais peut-être qu'on allait poser un cadre au départ, je pense que si je vais lui poser des questions elle me répondra mais c'est vrai que vu qu'on commence toutes à des moments différents à chaque fois elle va pas prendre un quart d'heure pour expliquer comment ça se passe... peut-être ça en fait je m'attendais plus à ça alors que ça a pas été le cas. Bon j'ai pas été déçue hein mais c'est juste qu'il faut se lancer directement quoi, et puis t'as pas d'explications vraiment dès le départ, comment ça va se passer, comment elle elle voit ça, et faire le lien avec l'accouchement en fait, est-ce que ça va être fait à un moment... je sais pas, je verrai. La semaine dernière c'était vraiment t'es direct dans le bain, tu commences direct à chanter... ça aurait pu être un cours de chant normal. Si un moment elle m'a dit « tu vois là il faut se bercer, comme ça le bébé il est bercé », mais y a pas eu de lien... enfin c'est à nous personnellement de faire le lien avec le bébé en fait. Ça aurait pu être un cours de chant normal à la rigueur, bon à part les berceuses quoi (rires) ! C'est vrai que y a pas eu de rapport direct à la grossesse en fait, à l'accouchement. Peut-être au fur et à mesure.

Moi : Il y a d'autres choses qui t'ont surprise dans le cours à part le fait d'être directement dedans ? Au niveau des vocalises qu'on fait par exemple, tu t'attendais à des vocalises, des choses comme ça ?

Charlotte : Je m'attendais pas vraiment à grand-chose, à chanter des chansons oui, des vocalises... après c'est plus les... je m'attendais pas à « Alalou » tout ça mais c'est vrai que c'était une belle découverte. Après je m'attendais pas à grand-chose, à chanter des berceuses ça oui j'avais saisi

mais les vocalises pas spécialement. Surtout que quand tu chantes pas tu sais pas, tu te lances comme ça... un peu étonnant.

Moi : Et tu comptes continuer jusqu'à la fin de la grossesse ?

Charlotte : Oui je pense, peut-être pas toutes les semaines mais au moins une semaine sur deux. Cette semaine je vais y aller vu que j'ai commencé juste la semaine dernière pour me mettre dans le bain, après je vais voir, peut-être une semaine sur deux ou toutes les semaines. Moi ça m'occupe aussi, parce que c'est vrai que pour le premier j'avais fait de l'haptonomie, j'avais fait de la préparation, je m'étais mise à fond dedans pour l'accouchement, j'étais bien préparée je pense, et c'est vrai que du coup j'arrive au deuxième et je me dis qu'il faut que je fasse quelque chose, que je me mette à fond dedans, et pas arriver le jour de l'accouchement et ne pas être conditionnée quoi. Donc je me dis que ça peut être une autre façon de me conditionner à repasser par là.

Moi : Et tu fais une autre préparation à côté ?

Charlotte : Non, non, je crois pas que je vais faire autour de la naissance ou préparation générale, je vais pas la refaire. Parce que c'était vraiment général, je pense que pour le premier tu sais pas à quoi t'attendre, tu peux poser toutes tes questions, t'abordes tous les points, tu sais pas à quoi t'attendre et puis après une fois que tu l'as vécu une fois tu vois comment ça se passe en général, tu sais ce qui t'attend ! Du coup je pense pas que ce soit vraiment nécessaire parce que c'est vraiment général, tu parles de l'allaitement, du retour à la maison, donc une fois que tu l'as vécu... et puis y a plus de place pour faire du ballon, ça ça aurait été bien (montre le ballon posé dans le salon derrière elle).

Moi : Et tu comptes utiliser cette méthode à l'accouchement, comme t'avais déjà émis des sons à ton premier ?

Charlotte : Je pense que oui je vais m'en servir, déjà chez moi pour gérer le douleur. Pour le premier j'étais arrivée à la maternité j'étais dilatée à 4 donc j'étais contente, je m'y attendais pas !

Moi : Oui pour un premier c'est bien !

Charlotte : Oui je m'y attendais pas, et c'est vrai que je m'étais relaxée à fond, je faisais les étirements, et c'est mon ami qui me disait « faut qu'on y aille, faut qu'on y aille » parce que lui il chronométrait les contractions et ça faisait plus

d'une heure que j'en avais toutes les 5 minutes donc pour un premier on dit qu'il faut venir, et du coup moi je voulais pas arriver et que ce soit trop tôt ou qu'on me dise de rentrer... et du coup quand on m'a dit que j'étais à 4 c'était super, j'étais contente, et là j'aimerais bien rester chez moi le plus possible, et je pense que de faire des vocalises, du chant, ça peut m'aider, et puis pas crier quoi (rires), pour moi c'est, enfin pour le premier j'ai pas crié non plus mais je pense que je vais m'en servir. Après à la maternité est-ce que... enfin y en a bien qui hurlent à la mort alors tu peux bien chanter ! (rires) Je sais pas comment ça va se passer. Je sais pas du tout et je pense que je vais m'en servir.

Moi : Après à Jules Verne ils sont assez ouverts là-dessus, ils ont l'habitude des femmes qui chantent.

Charlotte : Ben oui oui oui, mais je me dis les autres qui sont dans des salles à côté, qui sont en train d'accoucher aussi...

Moi : Je sais pas comment c'est insonorisé à Jules Verne.

Charlotte : Après quand j'y étais y'en a une elle s'est mise à hurler hurler donc là je l'ai bien entendue, mais aussi elle était arrivée pour un accouchement à la dernière minute, elle a pas eu le temps de rien du tout donc là je pense que ça doit être la peur, on l'entendait super bien, sinon j'ai rien entendu d'autre. Mais je pense que je générai pas, après quand t'es dans ta bulle de toute façon... si j'ai envie de le faire je le ferai mais c'est plus pour à la maison tu vois, si Luther est là (son fil) tu vois j'ai envie de vivre le truc que ça passe, traverser les douleurs... enfin moi avec l'haptonomie déjà j'étais... c'était pas subir l'accouchement quoi, pour moi les contractions ça va être, c'est pas que c'est bien mais tu vois faut les avoir pour que le bébé il arrive quoi et...

Moi : C'est nécessaire.

Charlotte : Oui voilà et puis moi pour les traverser, essayer d'accepter cette douleur et... avec l'haptonomie je sais que j'étais vraiment dans la visualisation tout ça, dans la détente... et ça a marché ! Donc là je me dis rajouter ça en plus, pour me détendre... ça peut qu'être positif ! Tu vois si je pouvais avoir de l'acupuncture aussi, tout ce qui est possible pour détendre le corps et que le col s'ouvre et que ça se passe bien... là si je peux rester à faire des vocalises chez moi puis arriver à la maternité et qu'on me dise vous êtes à 6-7 ce serait pas mal hein ?

Moi : Ce serait pas mal !

Charlotte : Ouais, on verra, ça se trouve ça va pas du tout être ça, j'aurai une césarienne, on verra !

Moi : Oui on verra hein, déjà si le premier ça s'est bien passé...

Charlotte : Ouais ouais... non mais je pense que je vais m'en servir ici (chez elle), après comme ça je pourrai mettre la musique, me détendre... on va voir.

Moi : Est-ce que tu sais qu'on peut continuer le chant après l'accouchement avec les bébés ?

Charlotte : Oui j'avais vu ça, qu'on pouvait venir après, je pense que peut-être je viendrai à au moins une séance avec le bébé... à moins de le faire ici avec les chansons qu'on aura vu, pourquoi pas.

Moi : Tu penses que tu vas les réutiliser les berceuses avec ton bébé ou pas ?

Charlotte : Je pense oui, parce que pour Luther j'étais en manque d'inspiration pour les chansons (rires), c'est vrai que on se retrouve un peu bête, on connaît pas les berceuses tout ça, t'as envie de le bercer un petit peu, de l'endormir, alors ma frangine m'avait passé un CD avec des petites chansons mais je les connaissais pas quoi donc... je pense que je m'en servirai. Et puis en fait c'est pour Luther aussi, pour l'inclure dedans, qu'on fasse quelque chose avec lui, tu vois les chansons là quand on est rentrés j'avais mis une petite chanson, il a rechanté avec moi, c'est pour essayer de créer un petit truc quoi pour l'impliquer. Alors que l'haptonomie tu vois c'était vraiment un truc de couple avec notre premier bébé, la parentalité en général... puis c'était une psy qui nous avait fait ça donc c'était bien on pouvait vraiment bien aborder tout, se mettre en condition du chamboulement... et là c'était aussi pour Luther, pour le faire avec lui et l'inclure dedans, pour chanter des petites berceuses.... C'est pour ça que je l'emmène, je pense que je l'emmènerai à tous les cours oui. Et puis après avec la petite comme ça il pourra chanter des chansons, je pourrai lui chanter, j'en connaîtrai au moins (rires) ! C'est vrai que tu te dis après les berceuses ben t'en connais pas donc bon. Ouais je pense que je les réutiliserai puis peut-être y retourner avec le bébé une fois. Après en plus si tu crées un peu des liens et tout c'est sympa de retourner voir les gens avec ton petit, le présenter. Je sais que pour l'hapto j'étais retournée la voir, et puis on avait fait des séances aussi après. Bon après le chant tu peux chanter chez toi, c'est plus la technique avant pour mettre le son avec le corps quoi. Mais bon on verra après comment ça va se passer.

Moi : T'as d'autres choses à dire sur le chant prénatal ?

Charlotte : Bah non pour l'instant tu vois moi c'est mon premier cours, c'est une découverte.

Moi : Très bien.

Charlotte : Après j'espère... oui si j'aurai des questions, certainement au fur et à mesure donc je les poserai. Mais c'est vraiment faire la corrélation entre le corps et le chant quoi, pour heu... parce que sur internet tu vois des trucs au niveau des tons et tout ça, pour que les vibrations soient vraiment en phase avec le corps, plus c'est grave plus c'est bas alors.... Est-ce que ça se fait naturellement ou y a une technique quoi.

Moi : Moi je pense que c'est un peu des deux quand même. Naturellement tes sons ils vont résonner mais pour arriver à sentir et à diriger un peu tes sons...

Charlotte : Ouais. Alors est-ce que ça tu l'abordes en cours « chant prénatal » ?

Moi : normalement oui, c'est la technique, c'est le but du cours.

Charlotte : C'est vrai que c'était des berceuses quoi la dernière fois, c'était pas technique en fait, on a fait dans le dos un peu pour ressentir les vibrations, moi j'ai essayé un peu c'est vrai que j'ai senti un petit peu mais pas... c'est une première quoi donc peut-être qu'au fur et à mesure... puis après rentrer plus dans les détails. Puis apparemment y en a qui en avaient déjà fait pour leur premier accouchement donc elles maîtrisent peut être plus de choses. Je vais voir si ça peut m'aider ! Mais bon, c'est par plaisir aussi, pour faire quelque chose, pas arriver comme ça le jour J.

Moi : Merci !

[...]

Au cours de la discussion suivant l'entretien :

Charlotte : Je ne sais pas si mon conjoint voudra vraiment chanter avec moi à l'accouchement, je pense que je vais lui montrer des vidéos pour le convaincre. Sur internet, j'ai vu des femmes qui tenaient tout leur accouchement sans péridurale, juste avec des vocalises, avec leur conjoint qui les aidait et qui chantait avec elles... je sais pas si je pourrai accoucher sans péridurale mais c'est vrai que si je pouvais arriver à la maternité à 6-7cm et continuer sans ce serait super ! Et puis il servirait vraiment à faire un lien avec le corps médical, parce

que quand on a mal, quand on est dans sa bulle, c'est parfois pas facile de communiquer avec les autres. Après je sais pas, peut-être que je serai toute seule dans ma bulle et que j'accoucherai toute seule...

Moi : On a eu quelques témoignages de femmes aux cours dont les conjoints n'étaient pas du tout venus et qui ont finalement chanté avec leurs femmes à l'accouchement, parce qu'ils voyaient que ça les aidait et qu'ils avaient envie de les aider.

Elle : C'est vrai qu'il m'avait bien accompagnée au premier, avec les étirements tout ça... il

Gwladys :

Moi : Vous pouvez vous présenter pour l'enregistrement ?

Gwladys : Je suis maman de deux enfants, j'attends mon troisième. J'ai 39 ans, je suis conseillère en économie sociale et familiale à la CAF, mon mari est formateur automobile dans une entreprise privée.

Moi : Vous avez un rapport particulier à la musique ?

Gwladys : Pas du tout, j'ai jamais fait ni musique ni chant, après j'aime bien écouter, je suis plutôt musique française, pop-rock, sans chose particulière. J'aime bien danser mais J'ai jamais pratiqué la musique.

Moi : Comment avez-vous découvert le chant prénatal ?

Gwladys : Tout simplement en me réveillant un matin, au mois d'avril, avec le mot chant prénatal dans la tête. Ça peut paraître étonnant, j'ai considéré ça comme un message du bébé que je portais, je venais juste de faire l'amniocentèse donc on attendait d'avoir les résultats pour se projeter plus loin et pour se pencher sur les préparations. Je pensais le faire avec la sage-femme qui me suivait à domicile, elle faisait de l'haptonomie et de la sophrologie, préparation classique, et quand je me suis réveillée avec ce mot là dans la tête le matin j'ai regardé le livret de Jules Verne pour voir ce qu'ils proposaient et ils proposaient du chant prénatal ! Je me suis dit que j'allais aller découvrir et je me suis inscrite 15 jours après, le temps d'avoir les résultats de l'amniocentèse, qu'on soit sûrs que tout était bon. Et j'ai beaucoup aimé ! Ça m'a fait vibrer plein de choses à l'intérieur de moi, il y eu une berceuse j'ai pas pu finir de la chanter, et j'ai trouvé ça intéressant d'être avec des personnes plus expérimentées, qui en avaient déjà fait à l'accouchement, d'autres qui découvriraient comme moi, d'autres qui avaient déjà fait de la musique.... C'était très hétéroclite, on se sent pas à côté on est vraiment sur l'abord de ce que fait la vibration dans le corps et en quoi ça peut nous accompagner dans la naissance de l'enfant, et ça qui m'intéressait en fin de compte. J'espère pouvoir un accouchement le plus naturel possible, même si on risque de me déclencher la semaine prochaine ! J'ai

commençait un peu à stresser à la maison, il arrêtait pas de dire qu'il fallait qu'on parte à la maternité maintenant, parce qu'on avait chronométré et que j'avais des contractions toutes les 5 minutes depuis une heure. Et quand je suis arrivée, j'étais à 4cm, c'était super, j'avais peur qu'on me dise de rentrer chez moi. Cette fois ci ce sera moins la panique je pense, on a déjà vécu tout ça, c'est moins l'inconnu.

Fin de l'entretien

fait 3 séances, je vais peut-être avoir ma 4^{ème} vendredi et c'est vraiment ressentir comment cette vibration du chant passe à travers le corps, passe le diaphragme et comment on peut accompagner le bébé vers la sortie par les sons les plus graves... cette approche corporelle, émotions, accompagner les contractions vraiment en rapport au corps, j'ai trouvé cette philosophie intéressante.

Moi : Vous aviez fait des recherches avant les cours de chant prénatal ? ?

Gwladys : Pas du tout !

Moi : Vous aviez quoi en tête avant les séances ?

Gwladys : J'avais pas envie de faire piscine, j'en avais fait pour mes premières grossesses mais là non, je fonctionne beaucoup à l'instinct pour cette grossesse, et en fonction de mes ressentis. Je voulais découvrir l'haptonomie, encore que je discute déjà beaucoup avec mon bébé en posant mes mains sur mon ventre, j'ai déjà beaucoup ce contact avec lui, pourquoi pas la sophrologie, en fait j'attendais de voir ce que la sage-femme qui me suivait à domicile allait me proposer, j'avais pas d'a priori spécifiques. J'étais dans l'ouverture.

Moi : Et quand vous êtes allées à votre première séance de chant prénatal, vous vous attendiez à quoi ?

Gwladys : A rien ! Je suis dans l'ouverture, je savais pas ce qu'on allait faire, j'avais rien regardé. J'ai juste fait confiance à mon instinct et à ce mot que j'avais dans la tête, je me suis dit que j'allais découvrir.

Moi : Il y a des choses qui vont ont surprises pendant les séances ?

Gwladys : Non, je me suis laissée guider, comme je suis arrivée sans a priori je me suis laissée guider. La sage-femme explique le rôle de chaque chose donc je me suis laissée guider, elle a expliqué le rôle des vocalises dans le corps, l'impact sur les ressentis dans le corps, et puis les berceuses je savais pas spécialement qu'on allait en chanter, c'est un autre aspect. Ça joue plus sur les émotions, après je pense

qu'on va moins les utiliser pendant l'accouchement, c'est plus après peut-être pour permettre l'endormissement de l'enfant, c'est une autre approche. C'est vrai que j'ai pas l'habitude d'en chanter à mes enfants donc c'est comme si c'était une re...naissance, de découvrir d'autres choses même si c'est le troisième enfant. C'est ce que je disais ce matin à la sage-femme qui m'accompagne : c'est le troisième mais c'est comme si c'était une autre étape de ma vie om je découvrais d'autre possibilité d'accompagner un enfant à la vie.

Moi : Vous voulez continuer jusqu'à la fin de la grossesse ?

Gwladys : Oui, sauf si la grossesse se termine la semaine prochaine ! Je pensais pas réussir à faire les quatre séances déjà, mais là je pense pouvoir faire la quatrième cette semaine. Après celle de la semaine prochaine est fortement compromise avec le déclenchement prévu mercredi, dans l'idéal ça aurait été mieux d'en faire plus, il y a quand même un apprentissage pour savoir quelles vocalises on utilise... j'essaierai d'en parler demain avec la sage-femme pour me dire si demain je dois accoucher, qu'est-ce que vous me préconisez ?

Moi : Vous voulez utiliser le chant à l'accouchement ?

Gwladys : Pourquoi pas, je veux utiliser toute possibilité qui me permettrait de mieux gérer et accompagner les contractions

Moi : Votre conjoint est venu en cours de chant prénatal ?

Gwladys : Oui, il a trouvé ça super intéressant, plus en rapport avec son travail, le fait de poser sa voix, de ressentir, de voir les effets des vibrations sur le corps. Après on a pas trop parler de l'accouchement

Moi : Vous avez fait de relai de sons ? (note : exercice en couple pendant lequel les deux personnes font une même vocalise grave. Le relai consiste à ce que le conjoint veille à ne pas respirer en même temps que la femme enceinte afin qu'il n'y ait jamais de moment de silence et qu'elle puisse se raccorder sur cette même vocalise grave quand elle reprendra le chant).

Gwladys : On l'a fait à la dernière séance mais pas quand il était là, faudrait s'enregistrer pour réécouter les explications.

Moi : Vous avez que vous pouvez récupérer les musiques du cours sur clé usb ?

Gwladys : Oui, je les ai prises déjà, j'ai écouté la berceuse qui m'avait le plus émue mais j'ai pas réécouté les vocalises. Après j'ai compris le système je pense, chez les personnes expérimentées chacun a un peu sa vocalise, donc faut peut-être que je me repenche dessus ce week-end, que je voie s'il n'y a pas une vocalise qui me parle plus.

Moi : Vous avez l'intention de continuer le chant après la naissance ?

Gwladys : Je me suis pas posé la question, à voir, j'ai vu que des parents revenaient pour quelques séances.

Moi : Et à la maison ?

Gwladys : Je ne sais pas, on va voir comment la naissance va se passer parce que le bébé a une pathologie au niveau du cœur, une CIV, donc il va avoir un suivi particulier.

Moi : C'était pour ça l'amniocentèse ?

Gwladys : Oui, tout allait bien, c'est une CIV isolée.

[Discussion au sujet de la CIV]

Moi : Vous avez autre chose à dire sur le chant prénatal ?

Gwladys : C'est vrai que j'en ai parlé autour de moi, de pourquoi je faisais ça, j'ai trouvé ça intéressant la manière dont on ressent les vibrations dans le corps et comment on peut ressentir les choses différemment pour nous et pour notre bébé, comment on peut l'accompagner à la vie.

Moi : Et vous en avez parlé aux personnes qui suivent la grossesse ?

Gwladys : Oui, au gynécologue de la clinique Jules Verne et à la sage-femme qui vient me faire les monito deux fois par semaine.

Moi : Il y a eu des réactions particulières ?

Gwladys : Non, pas de réactions particulières

Moi : Et dans votre entourage ?

Gwladys :Après dans mon entourage j'attends pas d'avoir de réactions, je dis que je fais les choses et voilà. Après il y a eu plus de réactions en disant que j'essaierai d'éviter la péridurale et on me dit « ah bon, t'es pas bien ! » mais ça je m'en fous. A mon âge, après tout ce qu'on a vécu, aujourd'hui c'est notre projet de couple, de vie, ce sera probablement la dernière grossesse et je suis beaucoup mon instinct, je fais au mieux en accord avec le bébé que je porte, pour moi il est déjà bien présent ! Quand il y a eu les petits soucis pendant la grossesse j'ai beaucoup parlé avec lui, c'était pas qu'un fœtus, c'est ça qui nous a permis d'attendre aussi pour l'amniocentèse, c'est tout un parcours qui est derrière donc après le regard des autres... ils peuvent avoir le regard qu'ils veulent, les questionnements qu'ils veulent, moi mon objectif c'est de partager ce que j'apprécie ou pas et faire faire connaître le chant prénatal à ceux qui pourraient y être sensibles. Je trouve ça intéressant, on en entend pas beaucoup parler, on a cette chance de pouvoir en faire à Jules Verne c'est une proposition qui peut être intéressante, après à chacun de voir comment on se l'approprie ou autre.

Moi : Et vous aviez pris une péridurale pour les deux premiers accouchements ?

Gwladys : Novice pour le premier oui, j'étais très novice, on était les premiers de la famille et des copains donc on nous dit « ça fait mal l'accouchement, prenez une péridurale ! » donc on le fait. Je l'ai pas bien vécu dans le sens où ça a coupé tout le travail, j'ai pas ressenti les contractions, on m'a dit de pousser je le sentais pas... et je trouve que ça décalage entre les doses qu'on nous donne et le fait de ne plus rien sentir du tout fait qu'on est déconnecté de son accouchement, donc j'ai trouvé ça dommage. Pour le deuxième c'était un déclenchement avec les prostaglandines, ça devait prendre du temps mais ça a été rapide et mon mari a failli manquer la naissance ! Je l'ai eue dix minutes avant d'accoucher donc elle servi à rien, pour la fin peut-être mais j'ai pas eu besoin d'être recousue ni rien, donc j'ai géré comme ça, avec la respiration. Du coup je me dis que le troisième je devrais être en mesure de le faire, encore que j'appréhende un peu !

Lucie :

Moi : Tu peux de présenter ?

Lucie : Je m'appelle Lucie, j'ai 33 ans, je suis artisan, c'est mon premier bébé.

Moi : Tu as un rapport particulier à la musique ?

L : Non, j'ai pratiqué un peu de musique enfant, je pense beaucoup en écouter. C'est important quand même, à une époque je faisais beaucoup de concerts, j'aime bien échanger autour de la musique, avec Clément on aime bien écouter de la musique ensemble, en discuter, mais c'est pas la partie la plus importante de ma vie, c'est plus un loisir.

Moi : Comment as-tu découvert le chant prénatal ?

Lucie : Sur les dépliants de la maternité Jules Verne, et du coup une de mes amies avait participé déjà et m'a encouragée à y aller, on en a reparlé.

Moi : Tu en avais parlé à des professionnels de santé ?

Lucie : Pas du tout. Pas contre je sais que ma mère en avait fait quand elle était enceinte de moi, à l'époque je crois que c'était les tout débuts, ça se pratiquait assez peu.

Moi : Tu savais quoi sur le chant prénatal, t'as été faire des recherches ?

Lucie : Non, j'y suis vraiment allée pour le plaisir. Ce que je savais c'est qu'il pouvait y avoir une interaction entre les chants et le bébé, donc voilà, mais après je suis vraiment allée découvrir sur place.

Moi : Qu'est-ce qui t'a attirée dans le chant prénatal ?

Lucie : Je crois que je suis attirée par le fait de découvrir quelque chose, je crois que c'est vraiment

Moi : Si le deuxième vous avez réussi à tenir presque tout le travail sans péridurale, y a pas de raisons que vous y arriviez pas !

Gwladys : C'est ce que je me dis aussi, je devrais être en mesure de gérer. Je pense qu'on est dans une société où on nous a inculqué accouchement égale douleur et y a ça aussi à enlever, alors que ça veut pas dire qu'il n'y a pas de douleurs, mais il y a aussi des méthodologies et des ressources de notre corps pour nous permettre d'accompagner ces douleurs et de moins les ressentir. Mais on n'est pas programmés comme ça ! L'avantage d'être à Jules Verne c'est qu'il y a quand même une ouverture dans ce sens là, c'est quand même un atout supplémentaire dans le sens où on pousse pas à la péridural spécialement. Après voilà, si j'y arrive pas je sais que ça existe, mais je me dis que je vois pas pourquoi j'y arriverai pas.

Fin de l'entretien

ça, c'est une période de ma vie où j'ai envie d'explorer plein de choses.

Moi : Depuis la grossesse ?

Lucie : Spécialement depuis la grossesse, après j'aime bien aller cers ce que je connais pas, là en l'occurrence j'avais envie d'essayer des choses en rapport avec la grossesse.

Moi : Et ton amie, qu'est-ce qu'elle t'avait dit que le chant prénatal ?

Lucie : Elle m'a dit que ça lui faisait beaucoup de bien, que c'était un moment agréable, qu'elle aimait bien aussi être avec d'autres femmes à ce moment là, enfin hommes et femmes mais c'est vrai que c'est une activité surtout féminine. Et ça, ça fait partie des arguments qui m'ont donné envie d'y aller.

Moi : Et Clément, il veut participer ?

Lucie : Pas plus que ça je pense, je suis pas sûre que ça l'intéresse (à Clément, dans la pièce d'à côté) : Ça t'intéresserait d'aller faire un tour au chant prénatal ?

Clément : Pourquoi pas, comme ça je pourrai vérifier si tu fais des progrès en chant ! (rires)

Moi : Tu voudrais qu'il vienne ?

Lucie : Ah oui pourquoi pas, c'est vrai que quand je lui avais raconté la première fois je lui ai dit qu'il pouvait venir mais on en a pas reparlé.

Moi : Tu le voyais vraiment comme une préparation à l'accouchement ?

Lucie : plutôt comme quelque chose de l'ordre du loisir, mais je fais une préparation classique à côté et en complément j'ai bien envie d'assister dessus parce que j'ai l'impression que ça apporte pas mal de

choses au niveau de la respiration, mais à l'origine c'était plus un petit moment de bien-être dans la grossesse

Moi : Et tu penses l'utiliser à l'accouchement ?

Lucie : Je sais pas, je crois que je vais faire comme je vais pouvoir ! Oui j'aimerais bien pourquoi pas, on va voir.

Moi : Et avait d'aller en cours, tu savais qu'on pouvait l'utiliser à l'accouchement ?

Lucie : Oui je le savais, mais je suis vraiment allée sans préjugés, j'avais envie de voir, je suis pas allée dans un but vraiment pour apprendre à respirer, pourtant je le savais mais c'est pas dans ce but là que j'y suis allée.

Moi : Donc là t'as fait un seul cours, est-ce que dans le cours que t'as fait il y a des choses qui t'ont surprises ?

Lucie : Pas spécialement, y a des choses que j'ai trouvées intéressantes, que j'imaginai pas mais après j'ai pas été spécialement déconcertée ou surprise.

Moi : Et du coup, ces choses que t'imaginai pas, c'était quoi ?

Lucie : J'ai vachement aimé l'idée d'avoir des parties chants plus comptines pour l'enfant né et les qui sont plus sur la préparation, tout ce qui est respiration, les om et tout qui t'aident à respirer, à descendre dans ton corps, je trouvais chouette d'avoir les deux. Du coup t'as vraiment le côté plaisir de la comptine et tout le côté pragmatique de la préparation.

Moi : Et tout l'aspect vibratoire du chant, c'est quelque chose que tu connaissais ?

Lucie : Oui, j'en avais entendu parler, et je l'ai lu dans des bouquins genre « attendre bébé autrement », ça ça m'intéresse.

Moi : Tu savais qu'on pouvait continuer le chant en post-natal ?

Lucie : Non, c'est une belle idée.

Moi : Et tu voudrais revenir aux séances après la naissance ?

Lucie : Oui, au moins deux-trois fois, j'ai trouvé ça chouette que les filles qui étaient passées par là avant viennent avec leurs petits, c'est plutôt joli.

Moi : Et avant d'aller faire du chant prénatal, est-ce que tu t'étais dit que t'allais pouvoir apprendre des comptines pour ton bébé ?

Lucie : Non, ça non. En dehors du chant prénatal j'ai cette volonté là de trouver des comptines mais je pensais pas spécialement en trouver là-bas.

Moi : Et les intérêts du chant sur l'enfant, c'est quelque chose que tu connaissais ?

Lucie : Non pas du tout, je suis vraiment allée en découverte et c'est vrai que j'ai pas beaucoup creusé autour de ça. En fait je trouvais ça très chouette comme idée du coup ça m'a beaucoup plu, je me suis un peu laissée porter.

Moi : Et quand t'en parles autour de toi, les gens réagissent comment ?

Lucie : Ils prennent pas ça hyper au sérieux, ils prennent ça plus comme un loisir, un moment de bien-être, un peu comme moi quand j'y suis allée. A part ma mère, elle trouve ça plutôt intéressant dans la mesure où elle a déjà eu une expérience de ça, mais sinon la plupart des gens trouvent ça très sympa, c'est un petit plus, mais sans forcément imaginer que ça puisse servir, j'ai l'impression qu'ils perçoivent plutôt ça comme un échange entre la mère et le bébé ou les parents ou le bébé, mais pas forcément comme une aide à l'accouchement. D'ailleurs je le découvre, enfin j'en ai pris conscience en y allant, parce que je le savais, mais j'avais pas vraiment imaginé que ça puisse être un soutien. Je sais pas si je serai capable de m'en servir, on verra à ce moment là !

Moi : Qui est-ce qui suit la grossesse ?

Lucie : C'était mon généraliste qui suivait la grossesse, là maintenant je vais être suivie à la clinique Jules Verne, et je fais une préparation classique avec une sage-femme à côté

Moi : Tu leur as parlé du chant prénatal ?

Lucie : Non, honnêtement mon médecin il est très gentils mais il a un intérêt tout médical et tout ce qui déborde ça l'a pas spécialement intéressé. Après moi j'ai des échanges super chouettes avec la sage-femme qui fait la préparation mais c'est vrai qu'on a pas eu l'occasion d'aborder ça. Je pense que ça devrait l'intéresser, et elle doit connaître. Par rapport à mon médecin, je voulais pas un suivi tout à la maternité pour pas avoir un suivi trop médicalisé, je le sentait pas trop comme ça, mais je me suis rendu compte que même si le médecin est très bien et très vigilant pour plein de choses, tout ce qui est pas de l'ordre du médical ça lui parle pas du tout ! Je me suis dit d'ailleurs que pour une deuxième grossesse je crois que j'irai voir directement une sage-femme pour faire le suivi parce que je trouve que le lien est quand-même plus riche qu'avec le généraliste. En fait, avant de tomber enceinte je savais pas que les sages-femmes pouvaient faire le suivi de grossesse.

[Discussion sur les suivis obstétricaux et gynécologiques par les sages-femmes]

Moi : Et du coup Clément disait qu'il serait peut-être intéressé pour faire du chant prénatal, mais tu sais si ce serait juste comme ça ou s'il y a des choses qui l'intéresseraient en particulier ?

Lucie : Je pense que ça l'intéresserait pour créer un lien avec le bébé, mais en fait je réalise que si on en a pas beaucoup parlé c'est parce qu'il est enseignant

et qu'il peut pas se libérer le vendredi après-midi. Je lui avais évoqué l'idée mais ce serait possible que pendant les vacances.

Clément (arrivé dans la pièce) : Mais tu fais quoi en fait en chant prénatal ?

Lucie : En fait il y a deux parties, une partie où c'est plus de la préparation à l'accouchement réelle avec de la respiration et des vibrations, et t'as une autre partie où c'est des comptines, donc ça s'adresse plus à l'enfant.

Clément : Des comptines pour les petits ?

Lucie : Oui.

Clément : C'est bien ça, c'est plus la deuxième partie qui me tente. Moi je connais des comptines mais à partir de trois ans, en maternelle.

Mathilde :

Moi : Bonjour, déjà pour replacer les choses dans leur contexte, t'as fait combien de séances jusqu'ici ?

Mathilde : Aujourd'hui c'était ma troisième séance de chant prénatal.

Moi : Ensuite je voulais faire un peu le profil des femmes qui viennent donc est-ce que tu peux me donner ton métier, ton âge ?

Mathilde : J'ai 31 ans, je suis éducatrice de jeunes enfants, j'habite Nantes, et j'accouche à Brétèche.

Moi : T'as déjà des enfants ?

Mathilde : Non, c'est un premier. Première préparation à l'accouchement aussi du coup.

Moi : C'est quoi ton rapport au chant ou à la musique en général ?

Mathilde : J'ai essayé déjà de jouer de la guitare mais j'ai pas de compétences particulières en chant, j'ai jamais pris de cours de chant ou quoi, ça n'a rien à voir avec le fait que je vienne ici en fait... tu veux peut-être que je te raconte pourquoi je viens ici ?

Moi : Oui, c'était la question suivante.

Mathilde : En fait je suis suivie par une sage-femme en libéral pour la préparation à l'accouchement et les rendez-vous prénataux, et du coup lors de mes rendez-vous la question de l'accouchement s'est posée, et moi j'étais plutôt quelqu'un qui voulait pas trop parler de l'accouchement, ça me faisait peur en début de grossesse notamment, donc sur ses conseils c'était plutôt « bon, ça vous fait peur, au lieu de faire l'autruche et ne pas en parler plutôt se renseigner sur ce que c'est qu'un accouchement, ce dont vous avez envie ou pas, et vous préparer à l'accouchement ». Donc je me suis renseignée par

Moi : Tu serais d'accord pour qu'on se revoie après l'accouchement, pour voir ce que t'en as pensé sur le long terme et si tu t'en es servi ?

Lucie : Oui, tout-à-fait oui. Rappelle-moi ce que c'est exactement ton sujet de mémoire ?

Moi : Le titre provisoire c'est « chant prénatal : ce que les femmes en attendent, ce qu'elles en retirent ».

[Discussion sur mes motivations à choisir ce sujet, sur l'histoire du chant prénatal et sur les études de sage-femme.]

Fin de l'entretien.

moi-même, j'ai lu des bouquins, et je suis tombée notamment sur le livre de Magali Dieux, avec « Naître enchanté », et c'est là que j'ai découvert du coup le chant prénatal entre autres, et ça m'a intéressée d'essayer d'avoir un accouchement le plus naturel possible, c'est-à-dire en essayant de pas prendre la péridurale, je dis bien en essayant parce que je me laisse quand même l'alternative, et du coup de me dire ben si j'ai pas la péridurale, essayer de trouver autre chose pour pouvoir calmer les douleurs, les maîtriser un peu plus, en tout cas les gérer, du coup j'ai regardé un peu ce qui se faisait et le chant prénatal ça me disait bien, vu le livre que j'avais lu sur Magali Dieux en fait, c'est vraiment ça qui m'a donné envie, donc j'ai regardé sur internet et puis j'ai trouvé les cours ici. Y avait que là à Nantes.

Moi : Tu fais une autre préparation à côté ?

Mathilde : La préparation classique, les 8 séances avec ma sage-femme habituelle sur différentes thématiques, sur l'accouchement mais pas que, sur l'après grossesse, l'allaitement, ce qui est bien je pense pour un premier d'avoir aussi ce côté-là... donc finalement c'est assez complémentaire. Et je fais un peu de sophrologie aussi à côté, plutôt sur le travail de respiration, et puis le fait d'être en pleine conscience. Là c'est vraiment quelques séances, c'est pas aussi régulier que le chant prénatal.

Moi : Du coup quand tu dis que t'as cherché sur internet, tu t'es renseignée aussi sur la théorie du chant prénatal, avec la psychophonie et tout ça ?

Mathilde : Non, j'ai vraiment cherché chant prénatal, en fait c'est sur le site des petits nantais, y a toutes les préparations à l'accouchement qui existent, haptonomie, yoga... du coup j'ai regardé un petit peu chaque item, j'ai regardé ce qui me correspondait le plus, et puis comme le chant

prénatal j'avais vu dans le bouquin... je savais pas trop à quoi m'en tenir en venant ici parce que du coup c'est pas non plus la vidéo, on est pas sur les mêmes méthodes exactement mais je me suis dit que j'allais y aller au moins une fois et voir ce que ça allait donner.

Moi : Et du coup t'avais une idée un peu de ce que ça allait être, tu t'attendais vraiment à retrouver ce qu'il y avait sur la vidéo ?

Mathilde : Je savais pas vraiment à quoi m'attendre, j'avais pas non plus envie que ce soit un cours de chant où on apprend à chanter des berceuses pour enfant, en plus je suis éducatrice donc j'en connais déjà, enfin c'était pas le but quoi, vraiment pour moi c'était une préparation à l'accouchement avec des conseils sur la respiration, sur les vibrations, et atténuer les douleurs. Vraiment c'était ça mon objectif donc je m'étais dit, quand j'avais appelé un peu l'accueil... elles savent pas bien ce que c'est ! Elles ont pas trop su me renseigner en fait sur ce que c'était, donc je me suis dit bon, je vais aller voir une première fois, ça me plaît, ça me plaît pas, y a pas d'engagement donc c'est intéressant. Et du coup j'ai retrouvé vraiment ce que je voulais, c'est vrai que Céline (note : Céline Doucet, la sage-femme donnant les cours de chant prénatal) a bien expliqué dès le départ le principe du cours et c'est pour ça que je suis revenue, je trouve ça intéressant.

Moi : Et y a des choses qui t'ont surprises dans les cours ? Des ressentis particuliers...

Mathilde : Je pensais pas voir des papas, et je trouve ça intéressant du coup qu'ils puissent être là... non, en fait, j'y suis vraiment allée sans me faire d'idées à part que je voulais une préparation à l'accouchement, du coup j'avais pas d'a priori ou de choses comme ça.

Moi : Jusqu'ici ça répond à tes attentes ?

Mathilde : Oui, complètement oui.

Moi : Sur le plan respiratoire, les vibrations...

Mathilde : Oui c'est ça qui est intéressant c'est que y a un peu les deux, de la vibration et des chants aussi qu'on apprend pour le futur bébé aussi, pour nous, et en même temps on travaille aussi la respiration en chantant.

Moi : Est-ce que ton conjoint a fait des séances avec toi ?

Mathilde : Non.

Moi : Et c'est plutôt parce qu'il veut pas en faire ou parce qu'il peut pas ?

Mathilde : Heu... il peut pas, je sais pas s'il veut en faire, il va essayer d'en faire une mais c'est pas gagné.

Moi : Et c'est une idée à toi ou à lui ?

Mathilde : Plutôt à moi (rires) ! Lui, il aimerait bien m'accompagner à l'accouchement, justement on s'est dit qu'on allait déjà essayer de le faire à la maison, de s'entraîner ensemble comme pour les exercices qu'on a fait ici, et en fonction de ça si on y arrive ou pas il verra s'il vient.

Moi : Vous avez pas encore commencé à essayer ça ?

Mathilde : Non, pas encore, normalement c'est le projet du week-end ! (rires)

Moi : Du coup t'as l'intention de continuer cette préparation jusqu'à la fin de la grossesse ?

Mathilde : Oui je pense, tant que je pourrai venir (rires)

Moi : Et t'as l'intention d'utiliser le chant à l'accouchement ?

Mathilde : Oui j'aimerais bien, même si mon conjoint était un peu plus sceptique que moi en me disant « mais on va avoir l'air de monstres, ils vont se demander un peu ce qu'on fait... » parce que du coup c'est pas à Jules Verne, c'est à Brétéché, donc ils connaissent moins, c'est ce qu'on se dit. Moi je m'en fiche un peu, après on verra !

Moi : Et t'as l'intention de l'utiliser pendant tout le travail, ou juste pendant les contractions, ou pendant la période d'expulsion ?

Mathilde : Je sais pas du tout, je me suis pas encore projeté là-dessus, je pense que je vais l'utiliser pendant le travail, je pense, maintenant ça va dépendre aussi de comment je ressens les choses.

Moi : C'est plus l'aspect respiratoire ou l'aspect vibratoire qui te donne envie de l'utiliser ?

Mathilde : Les vibrations. Parce que du coup la respiration, avec la sophrologie c'est assez complémentaire, donc plutôt l'aspect vibration.

Moi : Et ton conjoint il serait d'accord pour chanter avec toi ?

Mathilde : Oui, sur les vibrations y a pas de soucis oui. Chanter dans le dos, ce genre de choses...

Moi : Est-ce que t'as l'intention de continuer le chant en post-natal ?

Mathilde : Oui, pourquoi pas une ou deux séances, ça peut être intéressant de voir un peu les réactions qu'il pourra avoir, parce que du coup il aura déjà entendu les chansons lorsqu'il était dans le ventre, ça peut être bien de faire une ou deux séances, mais pas forcément plus.

Moi : Et à la maison, t'as l'intention d'utiliser un peu les vibrations, les berceuses ?

Mathilde : Oui, oui oui.

Moi : Tu savais avant de venir que les cours pouvaient continuer en post-natal ?

Mathilde : Non, pas du tout, ça fait partie des surprises.

Moi : Et t'avais entendu parler un peu de la méthode chant et périnée ?

Mathilde : Non, pas du tout, je devais pas être là quand elle en a parlé.

Moi : Il y a autre chose que tu voudrais partager sur le chant prénatal ?

Mathilde : Non, du coup le bouquin dont je parlais, « Naître Enchanté », il est vraiment chouette, avec la vidéo ça permet de visualiser en fait ce que c'est que le chant prénatal avant de venir, même si c'est pas tout-à-fait la même méthode, c'est une chanteuse donc forcément, mais ça permet de mieux comprendre. Parce que quand on en parle à l'extérieur les gens disent « Oh c'est quoi, tu chantes ?... »

Moi : Ils connaissent pas trop ?

Mathilde : Non.

Moi : Tu penses que c'est assez mis en avant par les praticiens que t'as croisé ?

Mathilde : Non, c'est pas eux qui m'en ont parlé, c'est sûr.

Moi : Et il y a eu des réactions un peu négatives de ton entourage médical, ou de ton entourage en général ?

Mathilde : De mon entourage médical non, mon entourage ça a plus suscité des questionnements, « Ah oui qu'est-ce que c'est que ce truc, tu chantes, tu vas accoucher en chantant ?... » Enfin j'en sais rien, on en est pas là, je fais pas une carrière de chanteuses non plus ! Donc oui ça suscite pas mal d'interrogations forcément.

Moi : Voilà je crois qu'on a fait le tour, merci d'avoir pris le temps de répondre à mes questions.

Fin de l'entretien

Annexe IX : entretiens post-nataux

Aline et Bertrand :

Moi : La dernière fois qu'on s'est vus vous aviez fait trois séances de chant prénatal, vous en avez fait combien en tout ?

Aline : Moi j'en ai fait sept et Bertrand quatre.

Moi : Depuis la dernière fois, il y a de nouvelles choses qui sont apparues au niveau de vos sensations, de vos ressentis vis-à-vis du chant prénatal ?

Aline : Ça nous a aidés à prendre plus confiance, moi j'ai plus chanté à la maison, c'est surtout ça.

Bertrand : Moi je chantais pas en dehors des séances, mais quand il est né ça m'a servi à prendre contact avec lui, à lui chanter des petites chansons pour le rassurer, ce qu'on avait appris.

Moi : Vous avez chanté à l'accouchement tous les deux ?

Aline : Alors on a essayé de faire des sons, après moi j'ai très vite été submergée par la douleur, et une fois que j'ai eu la péridurale c'est plus du tout les mêmes sensations. Après on a chanté après la naissance.

Moi : Une berceuse ?

Aline : Oui, on a chanté « Bienvenue », et on en a chanté d'autres, on avait emmené les paroles donc on en a chanté quelques-unes.

Bertrand : On chantait même avec la péridurale.

Aline : Oui, c'était plus pour passer le temps, parce que c'était un peu long, c'était pas pour la gestion de l'accouchement. En fait j'ai fait une sorte de faux travail la nuit de jeudi à vendredi, j'ai pas du tout dormi donc j'étais assez fatiguée. Le matin j'étais assez stressée à l'idée que Bertrand aille travailler, donc il m'a dit « on va à la clinique » et une fois arrivée j'avais plus de contractions, donc c'est pour ça qu'on m'a dit que c'était un faux travail. Il m'a ramenée et vers 14h la poche des eaux s'est fissurée, donc on est retournés, et c'est vrai qu'après ... je sais pas à quelle heure j'ai eu la péridurale, mais c'était long, ça s'ouvrait vraiment tout tout doucement.

Bertrand : La péridurale tu as du l'avoir vers quatre heures, quatre heures et demi.

Aline : Je me rends pas compte. J'avais des contractions toutes les sept minutes, et quand je suis arrivée à la clinique j'étais qu'à un centimètre, par contre j'avais des contractions dans le dos et tout ça, c'était très... j'arrivais pas, j'étais trop tendue, pourtant j'ai essayé de mettre en pratique ce qu'on avait appris mais j'ai pas réussi à ne pas me laisser submerger par la douleur. Après je me mettais à redouter la contraction suivante donc j'arrivais pas à me détendre. Après la césarienne ils l'ont décidée... c'est vers minuit, la sage-femme a commencé à en

parler, déjà un petit peu avant elle me disait « ça s'ouvre mais doucement », là j'étais rendue à 4cm seulement, elle me disait qu'il y avait de l'œdème sur le col, et vers une heure du matin elle a appelé l'obstétricien de garde parce que ça évoluait pas comme elle le souhaitait. Et puis le cœur du bébé...

Bertrand : Le cœur du bébé descendait assez bas, ça remontait, ça descendait...

Aline : Donc l'obstétricien est arrivé et a dit « césarienne », donc voilà. Après c'est vrai qu'une fois qu'on a la péridurale la gestion de la douleur c'est pas très compliqué. C'est très efficace !

Bertrand : C'est marrant parce que normalement il faut quand même 5min, un quart d'heure pour que ce soit efficace et toi dès qu'on te l'a mise tu t'es tout de suite relâchée.

Aline : Oui mais c'est parce que ça t'aide à te détendre, même si c'est pas tout de suite efficace, la contraction que tu sens elle est moins forte que celle d'avant donc forcément tu sors du cercle vicieux où tu appréhendes la prochaine, tu te dis qu'elle va être encore plus forte, alors que là c'est l'inverse, elles sont de moins en moins fortes, tu sais que ça va aller en s'améliorant donc finalement t'arrives plus à te détendre.

Moi : Et vous Bertrand, vous vous sentiez comment quand Aline avait ces contractions difficiles à gérer ?

Bertrand : Ben ça allait... non parce que c'était pas non plus des contractions énormes je pense, par rapport à ce qu'ont les femmes dans les moments durs, elle criait pas, elle se crispait simplement, on voyait qu'elle avait mal mais c'étaient pas des cris etc, c'est raisonnable. J'ai essayé de faire un peu de notes pour l'aider, sur ses contractions de faire des om, essayer d'être bien en décalé, mais ça a pas été efficace.

Moi : C'était l'idée de qui de faire des sons pendant le travail ?

Aline : Plutôt la mienne, enfin c'est moi qui ai proposé ça, Bertrand il suivait. C'est vrai qu'il essayait de m'encourager et tout ça mais... en fait je produisais bien le son, mais j'arrivais pas à bien relâcher et à bien inspirer comme il fallait, c'était un peu quand même dans la crispation.

Moi : Vous arriviez à ressentir les vibrations à ce moment-là ?

Aline : Non, j'arrivais pas.

Moi : Et avant ça, en cours, vous aviez réussi à les ressentir ?

Aline : Oui, et c'est vrai que comme j'ai fait beaucoup d'années de Yoga et je me disais que ce

son là était une bonne idée, et je sais pas expliquer pourquoi mais je sais que j'arrivais pas à le faire tout à fait comme j'aurais souhaité le faire, je sentais bien qu'il y avait une forme de résistance par rapport à ce que j'aurais été capable de faire en temps ordinaire, mais bon, c'était pas un temps ordinaire !

Moi : Et pendant le faux travail ?

Aline : Là à la maison j'avais chanté seule, Bertrand dormait, comme les contractions étaient encore espacées de dix minutes et n'étaient pas très fortes je me suis dit qu'il valait mieux le laisser dormir, et là j'ai réussi à gérer juste comme ça, mais les contractions n'étaient pas très fortes. C'était surtout fatigant parce que j'ai pas dormi de la nuit, puis même les jours avant j'étais pas très en forme. Autant jusqu'à présent la grossesse s'était bien passée, autant les jours précédents quand Bertrand rentrait je lui disais que c'était pas une très bonne journée, je me sentais pas...

Bertrand : C'était les deux dernières semaines, peut-être que si c'était arrivé deux semaines plus tôt ça aurait pu bien se passer...

Aline : J'étais pas en forme, je sais pas trop pourquoi parce qu'il n'y avait rien...

Bertrand : Ben tu devenais bien... (rires) imposante, tu le disais toi-même, t'en pouvais plus avec ce gros ventre, avant tu gérais très bien et les deux dernières semaines tu dormais mal, t'étais pas bien.

Aline : Oui, pourtant j'avais pas spécialement de contractions, mais j'étais déjà tendue. Après est-ce que c'était le stress de l'attente, de se dire que ça va bientôt arriver... je sais pas.

Moi : Et du coup vous avez chanté directement en salle de naissance, quand vous l'avez eu sur vous ?

Aline : Oui, quand on était dans les deux heures sous surveillance, on a chanté à ce moment-là, comme on a pu.

Bertrand : L'important c'est pas de chanter bien, c'est qu'il entende nos voix.

Aline : Et après on essaie de chanter un peu tous les jours.

Moi : Vous chantez des chansons du chant prénatal ?

Aline : Oui, en autres, on chante « Il y a de l'eau », « Balance en cadence », « Kalamondo », « la biche », il y en a qu'on chante moins, et j'ai deux autres chansons, une berceuse que j'avais apprise quand j'avais passé le BAFA et après je chante un air de Carmen que j'aime bien et que j'ai adapté, ça fait une ritournelle.

Moi : Après la naissance, tout s'est bien passé ?

Aline : Oui, en peau à peau il a tout de suite voulu téter et il a tout de suite prit le sein, quelque part après toutes ces émotions, le coup de la césarienne

qui était quand même difficile à vivre, on s'est dit « au moins quelque chose qui roule ! »

Bertrand : Après il avait pas de problème de santé, les analyses étaient bonnes...

Aline : Parce qu'en fait après la naissance il a respiré tout de suite et après il s'est arrêté de respirer, donc ils ont aspiré les glaires et tout ça, ils ont fait des examens pour voir et tout était bon, c'était rassurant.

Bertrand : Tout était bien, juste toi (à Aline) t'étais fatiguée à cause de la césarienne.

Aline : Oui, il faut se remettre, après c'est Bertrand qui a assuré les premiers soins, les premiers changes, les premiers bains...

Bertrand : C'était plutôt sympa à faire.

Moi : Par rapport à l'allaitement, vous avez une idée de combien de temps vous voulez continuer ?

Aline : J'ai pas d'idée précise parce que je vais devoir reprendre le travail dans deux mois, je sais pas trop, je vais essayer de voir si j'arrive à tirer mon lait et tout ça, je sais que des fois il y a des phses où c'est un peu plus compliqué que chacun s'adapte au changement, donc si j'y arrive je ferai ça. L'assistante maternelle qu'on a trouvé est d'accord pour donner du lait maternel donc si ça marche je ferai ça. Comme je sais que des fois ça marche pas toujours bien, on est des fois un peu stressé... si ça marche pas tant pis, on fera d'abord mixte et puis on arrêtera. Dans mon esprit je veux le faire le plus longtemps possible, après je vais peut-être pas le faire jusqu'à ses un an, déjà si on peut aller jusqu'à ses six mois ce sera bien. Ça dépend aussi de mon travail, parce que j'ai pas encore mon emploi du temps, je sais pas encore comment on va gérer la reprise du travail.

Moi : Est-ce que le chant vous sert pour l'allaitement ?

Aline : Moi je m'en sers pas trop quand j'allaité, c'est plus au moment du coucher où on va faire une berceuse, ou « balance en cadence » c'est plus quand on marche en même temps, quand il est énervé on essaie, des fois ça marche.

Moi : Vous avez l'impression qu'il reconnaît les chansons qu'il a entendu pendant la grossesse ?

Aline : Je saurais pas dire, c'est compliqué. Des fois on chantonne un peu ce qui nous passe dans la tête, et il est réceptif aussi.

Bertrand : Ou quand on lui répète quelque chose longtemps au bout d'un moment il est... ça fait une petite ritournelle. (à Aline) Tu vois ton père la dernière fois, quand il avait mal au ventre il lui répétait une petite phrase et au bout d'un moment il a arrêté de hurler et on sentait qu'il écoutait bien.

Moi : Si c'était à refaire, vous referiez le chant ?

Aline : Oui, c'était une bonne expérience.

Moi : Et pour une prochaine grossesse ?

Bertrand : Oui, c'est une très bonne expérience, après là ça a pas servi à l'accouchement, ça aurait pu.

Aline : Si ça a servi mais pas comme on l'avait espéré. Après moi je m'étais pas dit que j'accoucherai sans péridurale contrairement à certaines femmes qui venaient au chant prénatal, je m'étais dit que je verrai comment ça se passe et en fonction, si j'avais vraiment mal... j'étais assez ouverte. C'est vrai que j'aurais bien aimé tenir un peu plus que ce que j'ai fait mais bon, c'est comme ça. C'est vrai que c'est un moment où j'ai un peu perdu la notion du temps, on a l'impression que c'est très long alors qu'en fait il y a pas tant de temps que ça qui passe mais quand on souffre on a l'impression que c'est long. Et sur le coup ce qui est un peu difficile avec la césarienne c'est que c'est très rapide, on a tout un temps où ça progresse tout doucement, on se projette en se disant que ça va prendre encore du temps et d'un coup on nous dit que quelque chose ne va pas bien, et on a pas vraiment le temps de réaliser que les choses s'enchaînent, l'obstétricien arrive, prend la décision, on est tout de suite embarqués, donc on a pas vraiment le temps de digérer l'information.

Bertrand : On n'a pas vraiment eu le temps de se projeter parce qu'on nous avait toujours dit que tout allait bien, que le bébé était pas gros, qu'il était bien positionné, etc, et en une heure on se retrouve dans une salle où d'un côté il y a un rideau, le bébé sort on peut pas aller le voir tous les deux ensemble...

Moi : Vous étiez là pour la césarienne ?

Bertrand : Oui, puis moi j'étais allé le voir avant Aline mais j'hésitais même à y aller parce que je me disais que c'est dommage, on le découvre pas

ensemble, on l'habille pas, on coupe pas le cordon, on fait pas des petites choses comme ça. Après voilà, c'est sa naissance, elle est belle aussi.

Moi : Vous étiez réveillée pendant la césarienne, la péridurale marchait bien ?

Aline : Oui, c'est vrai que c'est bien parce que je vois ma belle-sœur, elle a eu une hémorragie à six mois de grossesse et comme ils trouvaient pas l'origine de l'hémorragie, ils ont du faire la césarienne pour sortir le bébé et ils l'ont endormie complètement, et c'est vrai qu'elle a l'impression de pas avoir accouché. Alors que moi j'ai quand même... c'est sûr, ce qu'on ressent c'est bizarre mais on a quand même l'impression de vivre la naissance, et après on a rapidement son bébé avec soi donc c'est vrai que ça c'est super. Donc voilà, il y a eu une petite phase difficile au moment de l'annonce de la césarienne et puis voilà. Après on a été très bien pris en charge, celui que j'ai trouvé le plus froid c'est le médecin mais c'est son rôle, il doit prendre une décision donc c'est vrai que c'était en gros « pas de sentiment, j'annonce le truc », alors que les sages-femmes et le reste du personnel étaient plus à l'écoute, rassurantes... même le médecin anesthésiste a pris le temps de me rassurer sur ce qu'il allait se passer.

Moi : Est-ce que vous pensez que le fait que je vous ai interviewé la première fois vous a influencé sur votre motivation à continuer le chant prénatal ?

Aline : Moi personnellement non, on avait choisi cette préparation là et d'aller au bout de cette préparation.

Bertrand : Pareil.

[Discussion et conseils sur l'allaitement maternel]

Fin de l'entretien

Charlotte :

Le début de l'entretien résume la conversation que nous avons eue avant que je commence l'enregistrement

Moi : Du coup tu as été hospitalisée tout ton dernier mois, c'est ça ?

Charlotte : Pas tout le dernier mois, mais j'ai été malade le dernier mois, en fait j'ai eu un traitement antibio, j'ai fait une récurrence et j'ai été hospitalisée 48 heures.

Moi : Tu as fait une pyélonéphrite ?

Charlotte : Oui, pyélonéphrite avec de la fièvre, des tremblements, tout.

Moi : Du coup t'es pas venue en cours tout le dernier mois à cause de ça ?

Charlotte : Non, ça tombait mal, moi j'étais hospitalisée, le petit a eu la varicelle, vu que je

l'emmenais c'était pas le bon moment... Oui, le dernier mois c'était pas la joie quoi. Plus l'œdème et tout, j'ai fini complètement déformée.

Moi : Et tu te souviens de combien de cours t'as fait en tout ?

Charlotte : J'ai dû en faire cinq, ça m'avait donné les bases. Après je continuais à la maison, sous la douche, elle m'avait passé tout sur clé usb et j'essayais de le faire un peu tous les jours, et du ballon aussi.

Moi : Si je me souviens bien tu voulais un accouchement plutôt rapide, avec un travail à la maison, et arriver à la maternité à 7cm. Finalement, ça s'est passé comment ?

Charlotte : Du coup ça a plus que bien marché, j'aurais pas espéré mieux. Ça a commencé vers 7h du matin j'ai eu des contractions, j'ai senti que c'était

des contractions par rapport à mon infection qui me déclenchait des fausses contractions, ça travaillait pas le col, là vers 7h30 j'ai eu une petite perte gluante donc ça m'a rappelé Luther. Du coup je me suis dit « c'est bon, ça va être pour aujourd'hui » je me suis dit que j'avais le temps. François est parti bosser, et 7h30, 8h30, 9h30, ça s'accélérait, je les sentais bien quand même, j'ai commencé à faire Alalou, les petits chants tranquille, et heureusement une de mes frangines devait venir manger avec moi, elle est arrivée vers 10h30 parce que je l'ai appelée pour qu'elle vienne plus tôt, du coup elle a pu s'occuper du petit, moi j'ai pu... parce que mes contractions étaient quand même intenses, déjà, et assez rapprochées, je m'en suis rendue compte après, et à partir de 11h ça a commencé à être plus fort, je passais plus de temps aux toilettes, et là j'étais plus dans le alalou, c'était vraiment des sons comme ah, oh, ça m'aidait à passer mes contractions donc la douleur me traversait bien, ça marchait bien, et à 11h30 tout s'est accéléré : entre les toilettes, l'escalier, la chambre, ça s'arrêtait plus. Donc François est arrivé vite fait du travail, ma sœur m'a aidée à m'habiller, à faire mes valises, et heureusement que j'arrive pas loin de la maternité parce que du coup on est partis, juste avait de partir j'ai eu une contraction énorme, j'ai voulu aller aux toilettes, ma sœur m'a demandé si j'étais sûre et j'ai dit non, faut y aller. Dans la voiture j'ai à peine réussi à m'asseoir, c'était vraiment très intense ! On a fait le trajet en warning sur la bande d'arrêt d'urgence, et du coup à Jules Verne on a passé la barrière à 12h12 et j'ai accouché à 12h20. EN arrivant là-bas je pouvais plus marcher, il m'a aidé à sortir de la voiture parce que je sentais qu'il était déjà engagé, même si je le sentais pas. Arrivée là-haut en fauteuil roulant j'étais accrochée à mon siège, j'étais toujours à faire des aaaah graves, parce que pendant tout le travail j'ai visualisé l'ouverture du col, les vocalises, que ça descende bien, que ça travaille... ben ça a marché parce que arrivée là-bas elle me disait de monter sur le lit mais je pouvais plus, il m'a vraiment largué devant le lit, j'étais debout comme ça, elle m'a fait « vous assez perdu les eaux, du sang ? » mais non rien du tout alors elle m'a baissé mon pantalon, j'ai mis ma main, j'ai senti la tête et j'ai dit « elle est là, elle est là ! » et du coup elles se sont mises à quatre pattes autour de moi, deux contractions et je l'ai sentie comme ça, c'était génial !

Moi : C'est super comme accouchement !

Charlotte : Oui, tu vois j'aurais pas espéré mieux ! Je nourrissais un petit espoir que ça se passe comme ça mais on sait jamais. Du coup c'était super, elle est sortie comme ça, François a pas eu des heures de travail avec moi, elle est sortie naturellement.

Moi : Et t'as chanté tout le temps de l'accouchement ?

Charlotte : D'après ma sœur à la fin c'était plus du chant ! A chaque contractions je m'étais mise dans ma bulle à faire surtout des ah, des oh, très très graves, quand t'es sur le point d'accoucher... je me

vois arriver à la maternité, les sages-femmes qui ont passé la tête par la porte, c'était intense.

Moi : Il a chanté avec toi François ?

Charlotte : Non, il a pas eu le temps, lui il a juste pensé à conduire, à m'ammener à la maternité, on s'est mis en warning devant la maternité, il pas eu le temps... on avait encore nos manteaux, nos chaussures, tout ! Les sages-femmes elles ont juste été là pour récupérer le bébé et éponger par terre. Ça s'est fait cinq heures, super vite. Franchement c'était super. Pour Luther ça avait duré 17 heures, j'étais arrivée à la maternité au bout de dix heures, dilatée à 4, c'était bien, j'ai eu ma péri, on a passé la nuit tranquille... en arrivant quand même je réalisais pas que c'était la fin, je lui ai dit « vous appelez l'anesthésiste ! », la sage-femme m'a dit « mais madame, il faut que je vous examine ! » et c'est quand j'ai senti la tête que j'ai réalisé. Et puis les contractions à la fin tu les sens pas pareil, je la sentais qui descendais, qui remontais...

Moi : Pour pousser ça t'a aidé les sons ? Ou avec toutes ces sensations t'as pas eu besoin.

Charlotte : Ben en fait ça s'est fait vraiment naturellement, J'ai pas poussé en fait, et je pense que les sons dans le grave ça a vraiment aidé à descendre, l'ouverture du col... et à la fin ouais je pense que ça m'a aidé, déjà à traverser les sensations ça c'est sûr, parce qu'à la fin c'était vraiment très intense, après du coup je pense plus que j'étais dans les sons, j'étais concentré sur sa tête, je visualisais, je sentais la tête qui descendais, qui remontait, c'était intense. Je pense que ça m'a aidée, après j'aurais fait une autre préparation je pense que j'aurais été dedans et que ça m'aurait aidée aussi, là c'est vrai que j'étais à fond dedans, ça m'a aidée, ma sœur s'est bien foutue de ma gueule... parce que le chant prénatal, tout ça, tout le monde prend pas ça au sérieux et finalement elle a vu que j'avais géré, ça m'a quand même aidée à traverser les contractions. Donc heu le récit... c'est vrai que c'était rapide. Après moi je me faisais des infusions de feuilles de framboisier, je pense que ça aide quand même à ce que les tissus se détendent bien, à ce que les contractions soient efficaces... j'en buvais depuis un mois, et je pense que ça a aidé.

Moi : Et t'as le sentiment que le chant prénatal t'a aidé pendant la grossesse ?

Charlotte : Eh bah tu vois quand j'étais en montée de fièvre, que j'avais des tremblements, que je savais plus quoi faire parce que tu te maîtrises plus... eh bah là pour essayer de retrouver mon calme j'ai fait des vocalises un peu. Je me vois à essayer de retrouver mon calme, toute tremblante, parce que ça fait un peu peur, surtout quand t'as jamais fait ça, et là les vocalises ça m'a aidée à pas perdre pieds, à rester dans ma bulle. En fait ça m'a aidé avant le travail et pendant le travail, parce que je pense que si tu perds pieds c'est foutu. Si tu commences à paniquer, à plus être centrée sur toi et sur le bébé... moi ça m'a aidée à rester concentrée sur la petite, à

visualiser et à rester dans ma bulle. Parce que si t'as rien et que tu te perds dans la douleur et que tu commences à crier, à mal le vivre, c'est foutu. Ça m'aidait vraiment à rester concentrée et le dernier mois ça m'a aidée à perdre pieds non plus quand j'avais mal parce que faut pas paniquer, j'avais l'impression que j'allais tomber dans les pommes des fois parce que je me mettais à trembler comme j'avais jamais tremblé et du coup ça m'a aidée ouais, je m'en suis servi. Après moi c'était le truc que je voulais, je m'étais mise dedans, c'est le côté psychologique aussi, parce que dans ma tête c'était comme ça, je m'étais préparée comme ça donc je m'en suis servie. Ça m'a aidée, franchement, moi je suis super contente d'avoir fait ça.

Moi : Et après l'accouchement, est-ce que t'as chanté ?

Charlotte : Ouais ! Alors ce qui est rigolo c'est que je faisais « alalou », et au début quand je lui faisais dans le bain elle faisait des moues, j'avais l'impression que ça lui plaisait pas. Et du coup je lui faisais de temps en temps, maintenant quand je lui fais elle sourit, elle gazouille avec moi, elle aime bien, mais c'est vrai qu'au début j'avais l'impression... est-ce que ça lui rappelait quand elle était dans le ventre, elle était bien alors qu'à l'extérieur y a plus de difficultés pour elle, commencer à vivre à l'extérieur c'est pas facile pour eux je pense, avec toutes les sensations, les douleurs et tout qui commencent, donc je sais pas si ça lui rappelait des souvenirs quand elle était dans le ventre et qu'elle était nostalgique mais maintenant ça va, elle aime bien ! Et elle aime bien quand on danse, quand on chante...

Moi : Et t'as l'impression qu'elle réagit différemment aux chansons que tu lui chantaient pendant la grossesse par rapport aux chansons que tu ne chantaient pas pendant ta grossesse ?

Charlotte : Ben y en a... les deux que j'écoutais pendant ma grossesse et que je chantaient pas mal elle réagit, et rien que les sons, quand je m'amuse à lui faire les vocalises qu'on faisait, elle est quand même réceptive ! Je pense que ça reste dans son inconscient.

Moi : Et le reste de ta famille, parce que je me souviens que tu disais que tu voulais que Luther fasse un peu de chansons aussi.

Charlotte : Oui parce que je l'ai fait participer, il était venu aux cours, et puis bah le jour de l'accouchement il était là « Maman, arrête de chanter ! » donc je l'ai calé dans la chambre devant un dessin animé pendant que moi j'étais dans le salon, donc il a pas trop participé. Depuis il y a des chansons qu'il fait avec moi, « une chanson douce » qu'on faisait tous les deux il aime bien la chanter, et puis « une berceuse à naître » alors celle-là pendant ma grossesse j'étais une vraie madeleine à chaque fois que je l'entendais ! Maintenant ça va, je peux l'écouter, je lui fais écouter aussi. Oui elle est

réceptive après moi j'aime bien la musique, j'en écoute beaucoup, je mets souvent des sons sur le pc, après est-ce que c'est ces chansons-là vraiment ou la musique en général... moi j'ai l'impression qu'elle est réceptive aux chansons qu'on écoutait, après est-ce que c'est moi qui veux ou est-ce que c'est la réalité je sais pas. Mais « alalou » elle gazouille et tout ça ! Par contre j'ai pas pris le temps de retourner aux cours de chant prénatal, c'est vrai que ça aurait été sympa avec elle.

Moi : Parce que t'as été trop occupée ?

Charlotte : Ben après je suis rentrée tout de suite chez moi, je suis restée qu'une nuit à la maternité. J'aurais préparé d'accoucher à la maison je l'aurais fait, mais c'est vrai que c'est rassurant d'avoir les sages-femmes dans la maternité avec leurs tenues et tout ça, on se dit qu'on peut se détendre, je pense que c'est pour ça que j'ai pas perdu les eaux. Je l'aurais fait si j'avais été préparée pour ça mais tu te dis, accoucher toute seule... C'est sûr que si j'avais été aux toilettes avant de partir j'aurais accouché dans mes toilettes, j'étais pas rassurée. C'est quand même rassurant d'être arrivée à la maternité, d'être avec des professionnels qui savent. Du coup les chants... oui ben elle est réceptive. Après j'y suis pas retournée, j'étais pas débordée, j'ai pas pris le temps. C'est vrai que les suites de l'accouchement, d'être avec les deux, l'adaptation à la maison, les week-end de mai, les vacances on est partis... c'est vrai que c'est passé vite ! C'est dommage, j'aurais pu lui dire à la sage-femme comment ça s'était passé. Moi c'est une préparation qui m'a convenue, après peut-être qu'une autre aurait convenu aussi, je sais pas. Peut-être, parce qu'après si dans ta tête t'es prête à... moi j'étais prête à accoucher sans péridurale, je le voulais, c'est vrai que je le disais pas trop autour de moi. François il savait, c'est vrai que je prenais de l'homéopathie, des feuilles de cerisier, je faisais du chant... des fois il me demandait pourquoi je faisais tout ça donc je lui ai dit « Moi je voudrais accoucher sans péridurale, je veux pas faire la warrior mais notre corps est fait pour ça » et ça a très bien marché, il a compris.

Moi : Il a bien vécu l'accouchement, avec l'urgence de la situation ?

Charlotte : Oui ben en fait c'est surtout quand il est arrivé ici, on s'est mises à lui crier dessus avec ma sœur par rapport aux valises et tout ça, ma sœur elle était paniquée, elle a cru qu'elle allait m'accoucher ! Parce qu'en fait ma sœur elle est infirmière, donc ça va elle aurait pu gérer mais elle était hyper stressée ! Lui il a pas trop réalisé à quel point j'en étais parce qu'il était parti le matin ça allait, dans la voiture après je lui ai demandé s'il avait pas paniqué, et il m'a dit qu'il avait pas calculé en fait, il conduisait, pour lui fallait m'amener à la maternité, après les filles de l'accueil m'ont mises dans le fauteuil roulant, je pense qu'elles ont compris elles ! Et puis arrivée dans la chambre elle est sortie, en dix minutes c'était fait ! Donc lui il a juste eu à m'emmener, il était content de pas avoir eu des heures de travail

avec moi. Lui ce qu'il voulait c'était surtout pour Luther, qu'il soit pas perturbé, et surtout qu'il y ait pas de distance qui se crée. Parce qu'ils ont une relation très proche tous les deux, et je pense qu'il appréhendait de voir comment ça allait se passer avec un nouveau-né, et finalement ça s'est très bien passé. Lui il était content, il m'appelait Lucky-Luke après... Non ça l'a pas du tout traumatisé. C'est vrai que je pense que ça peut marquer si c'est pas prévu, si t'es pas préparée je pense que ça peut te marquer un peu, te choquer mais vu que j'ai pas eu.. la douleur c'est très suggestif, pour moi j'ai eu mal, j'étais pas bloquée sur la douleur, j'ai laissé passer. Puis avec Luther on avait fait de l'haptonomie du coup j'avais ça qui me restait, que j'ai fait pas mal pendant cette grossesse, et c'était vraiment... pour moi c'est plus des sensations extrêmes que de la douleur.

Moi : Par contre pour cette grossesse t'avais fait que du chant prénatal comme préparation ?

Charlotte : Oui, après l'hapto ça reste. C'est très subjectif, l'haptonomie c'est très dans l'affectif donc tu peux le faire toi-même. La première fois je l'avais fait avec une thérapeute, ça m'a donné des bases, après c'est surtout pour la vie avec la petite quoi, tout faire naturellement, la prendre de façon naturelle, c'est des choses qu'on faisait avec Luther qu'on refait, et pendant la grossesse j'en ai fait un peu. Mais c'était la seule préparation que j'avais faite, parce que les préparations classiques générales, pour le premier j'avais trouvé ça bien quand t'as plein de question, après y a beaucoup de choses de bon sens, moi ça me paraît naturel, puis j'aime bien faire les choses à ma façon, qu'on me dise pas de les faire comme ci ou comme ça. Après avec les bébés on fait comme on le sent. Non mais là c'était super, j'aurais préféré accoucher dix fois qu'avoir ces six mois de grossesse.

Moi : Ah oui ?

Charlotte : Oui, c'est vrai que les accouchements on entend de tout, c'est les cousines qui ont pas accouché qui ont peur, mais pas du tout, c'est génial ! Et c'est l'aboutissement de ces neuf mois de galère. Moi ma petite sœur elle a pas d'enfant, je lui ai dit que je lui ferai sa préparation ! J'ai l'impression d'avoir fait ça comme il faut pour moi. C'est vrai que le chant je suis contente de l'avoir fait, ça m'a aidé. Moi je pense que les sons ça joue sur les tissus, je pense qu'il y a des bénéfices donc à partir du moment où tu crois à ça ça aide. Je pense pas que ce soit que dans ma tête parce que physiquement ça a aidé.

Moi : Depuis la dernière fois t'en as parlé aux professionnels autour de toi ? Et t'as eu quoi comme réaction ?

Charlotte : Bah aux professionnels... mon généraliste il est pas du tout là-dedans, je lui en ai pas parlé. Après ma gynéco c'était celle de Jules Verne donc elle était là-dedans. Non les

professionnels ils avaient pas trop réagi. L'anesthésiste... Non je lui avait pas dit, elle c'était juste sur le poids qu'elle m'avait dit, et les œdèmes. C'est plus sur l'entourage, je leur disais pas trop parce que le chant prénatal c'est un peu abstrait. Ma cousine qui a accouché deux mois après moi, elle voulait pas entendre parler de ça, elle avait très peur de la douleur en fait, alors que notre corps est fait pour ça, on dégage toutes les hormones qu'il faut pour ça, moi ça me faisait pas du tout peur l'accouchement, surtout que Luther ça s'était bien passé. Moi je voulais vivre cet accouchement naturel et ça a été super. C'est vrai que quand je raconte mon accouchement.... Y en a elles sont traumatisées par leur accouchement. C'est vrai que si tu perds pieds, si tu te laisses envahir par la douleur c'est fini, pour moi ça joue vachement. C'est sûr qu'il faut bien se préparer, faut dire que t'auras le plus mal de toute ta vie et comme ça t'es bien préparée. Mais bon autour de moi j'en parle et ça les rassure. Et c'est une douleur tu sais que le bébé va arriver, c'est pas en vain, pas comme quand tu te casses une jambe et t'as mal pour rien, c'est différent, c'est pas du tout les mêmes sensations. Puis elle elle m'a bien aidée, elle s'est bien engagée tout de suite, c'est ça que je sentais en montant dans la voiture je pense. Puis c'était pas un gros bébé, elle faisait 3kg et 90g, ça va. Après peut-être qu'avec un bébé de 4kg c'est pas pareil, je sais pas.

[Discussion sur les accouchements rapides en général]

Charlotte : C'est vrai que c'est une préparation que je conseille, j'en parle autour de moi, tout le monde connaît pas. Tu vois au début des contractions j'essayais de penser à Luther, à comment j'étais psychologiquement, mais en fait c'était pas du tout pareil. Luther c'était vraiment de la concentration, c'étaient des vagues qui montaient et descendaient pour la douleur, alors que là ça a pas marché du tout, il fallait que je reste concentrée sur mon chant, sur les vocalises. Et les contractions j'avais l'impression qu'elles étaient pas du tout longues, c'est après quand j'ai commencé à noter que je me suis rendue compte qu'elles étaient toutes les trois ou quatre minutes et qu'elles duraient au moins quarante-cinq secondes. Et ça je m'en suis rendue compte après, c'est ma sœur qui m'a dit que là elles duraient cinquante secondes, moi je m'en rendais pas du tout compte, j'étais accrochée à l'escalier (note : un escalier à barreaux), je faisais mes sons, c'était fou !

Moi : Je pense qu'on a fait un peu le tour, est-ce que t'as quelque chose à rajouter sur le chant prénatal ?

Charlotte : Ben moi je le conseille le chant, c'est vrai qu'il y a des gens, et puis faut... c'est pas une croyance je pense, mais faut que ça marche, pour moi le son marche sur les tissus et faut visualiser le col qui s'ouvre, mais pour moi c'était exactement ça, je visualisais le col qui s'ouvrait quand je descendais dans les graves... je crois que maintenant je pourrais pas refaire des sons aussi graves que ça, c'est vraiment quand t'as le bébé à l'intérieur, qui pèse sur

le corps... et je pense que c'est ça qui a fait que ça a marché. Et puis pas de soucis en suites de couche.

Moi : D'ailleurs, t'as allaité ?

Charlotte : Oui, là j'ai commencé les biberons pour pouvoir garder les tétés du matin et du soir comme je vais recommencer le travail.

Moi : Est-ce que t'as eu des soucis pour l'allaitement ?

Charlotte : Pas du tout !

Moi : T'as chanté pendant les tétés ?

Charlotte : Non, j'y ai pas du tout pensé. Plus dans le bain, le fait qu'elle soit dans l'eau je me suis dit que ça lui rappellerait son élément. Mais les tétées non, après ça s'est mis en place tout seul, j'ai pas du tout eu mal, j'avais beaucoup de lait, et elle mangeait souvent, maintenant que j'ai intégré les biberons c'est plus régulier. Je pense que je vais continuer le matin et le soir, comme on le sent, puis après on va commencer les purées, pas tout de suite. Non mais super allaitement aussi, je suis super contente. Et puis c'est vrai qu'à la fin avec la pyélonéphrite je commençais à me dire qu'ils allaient me déclencher, me faire une césarienne, je m'étais dit avec cette grossesse, ce dernier mois horrible, fallait que je m'attende au pire. Parce qu'après l'hospitalisation, je suis rentrée chez moi le mardi et j'ai accouché le

Anaïs :

Moi : Pour commencer je vais te laisser te présenter.

Anaïs : J'ai 34 ans, je suis consultante en logistique donc je me déplace beaucoup, j'ai maintenant deux enfants, Raphaël qui a 27 mois et Laureline qui a presque sept mois.

Moi : Est-ce que tu as un rapport particulier au chant ou à la musique à la base ?

Anaïs : A la base j'ai été élevée dans une famille de gens qui aimaient la musique mais qui n'en faisaient pas, sauf ma grand-mère qui faisait du piano. Donc moi j'ai appris le piano mais j'ai abandonné assez vite à cause du solfège, ce qui fait que j'ai du faire six ou sept ans de piano et que j'ai à peu près tout perdu. Par contre j'ai toujours aimé la musique, j'en écoute beaucoup, et mon conjoint Nicolas est très musicien. Il a fait quinze ans de guitare, il s'est mis au Ukulélé, à l'harmonica... c'est vrai qu'il y a souvent de la musique mais on est pas non plus des musicos, à sortir tout le temps les instruments, mais on a très très souvent une ambiance musicale à la maison. Mais chant jamais.

Moi : Et du coup comment est-ce que tu as découvert le chant prénatal ?

Anaïs : alors moi je l'ai découvert parce que j'ai une amie qui en avait fait mais pas à Nantes, une amie qui elle faisait de la chorale et du chant, donc moi

mercredi, et du coup j'y croyais plus à mon accouchement naturel. Je suis contente d'être rentrée chez moi parce que je pense que si ça s'était déclenché à la maternité j'aurais demandé la péridurale, j'aurais pas du tout géré pareil. Parce que c'est vrai qu'à la maison quand ça s'est accéléré c'était difficile, ma sœur me massait le dos mais ça me soulageait rien du tout... mais elle ça la soulageait apparemment, elle était frénétique sur mon dos, elle a eu très peur ! En fait quand elle le raconte elle le raconte pas pareil que moi. Moi je suis bien contente d'avoir fini comme ça en apothéose, et puis d'être libérée ! Parce qu'après l'accouchement ça y est, l'infection c'est fini, fallait juste s'assurer qu'elle elle était pas infectée, l'œdème tu dégonfles... parce que moi j'ai pris 30 kg, et il y avait bien 8kg d'eau, j'avais le visage complètement déformé, t'appuyais sur la jambe y avait un gros trou qui restait...

Moi : Ils ont dû avoir un peu peur les médecins, tu devais avoir une surveillance au niveau de la tension ?

Charlotte : Oui, du coup en plus la tension, ils me demandaient si je faisais pas du diabète, j'ai fait plein de prises de sang... mais rien. Non mais c'était super, c'était comme je l'espérais au fond de moi.

Fin de l'entretien

j'étais plus sur le mode « c'est pour les chanteurs » donc pour l'arrivée de Raphaël je m'y étais pas particulièrement intéressée, tout était tellement nouveau, puis j'avais pas de grande sœur ou d'amie proche qui avait d'enfant, donc je voulais une préparation robuste. Robuste c'est pas vraiment le mot, mais c'était ce que je me disais à l'époque, et on avait fait de l'haptonomie en plus parce que ça correspondait à quelque chose pour nous, mais à l'époque pas tellement le chant prénatal, je me disais que j'allais pas être prête avec ça.

Moi : Ce qui te faisait peur dans le chant prénatal c'était que ce soit pas adapté, pas assez précis ?

Anaïs : Oui et puis c'est vrai que la première fois on te met dans un entonnoir vers la préparation classique, on fait une première visite de la clinique et puis on vous dit vous aurez tant de séances, votre conjoint pourra venir à certaines, il y aura une séance sur l'allaitement... et donc on a envie d'y aller parce qu'on sait pas vraiment ce qui s'y dit. Et on nous avait beaucoup parlé de l'haptonomie donc on a fait l'effort d'aller chercher l'haptonomie.

Moi : Et ton amie, elle t'avait dit quoi sur le chant prénatal ?

Anaïs : Elle m'a dit qu'elle ça l'avait aidé, mais j'étais restée sur le fait que ça l'avait aidée parce qu'elle maîtrisait déjà son souffle, mais elle m'avait

dit que ça l'avait aidé parce que c'était un moment agréable, que ça se sentait dans le ventre, mais quand on le dit... c'est juste qu'à la deuxième préparation, pour l'arrivée de Laureline, je me suis dit que j'avais pas du tout envie de me taper les huit séances de préparation parce que Raphaël avait même pas dix-huit mois quand je suis tombée enceinte donc c'était tout frais, j'avais pas besoin. J'avais fait de la piscine aussi un peu, j'avais trouvé ça sympa mais pour moi c'était pas une préparation. Aussi j'ai failli prendre des cours de chant, j'ai eu droit à deux cours de chant entre les deux grossesses, et j'ai trouvé ça génial. J'en ai fait que deux, pour plein de raisons, et j'ai vraiment senti les impacts que ça pouvait avoir sur le corps. Donc quand il a fallu chercher une nouvelle préparation, je me suis dit qu'elle avait raison ma copine, ça pouvait être intéressant !

Moi : Et t'avais fait des recherches en plus de ce que t'avais dit ton amie ?

Anaïs : J'ai été voir un petit peu sur internet, mais surtout pour voir s'il y en avait à Nantes, je me suis pas renseignée sur la technicité du truc ou sur ce qu'on allait y faire, j'ai surtout lu des témoignages de gens qui en avaient fait et puis je suis tombée sur la page Facebook, j'ai entendu les chants, et je me suis dit « au pire ça va être un moment sympa ». C'est vrai que c'était la deuxième grossesse donc c'est un peu différent, je me disais tant mieux si ça peut m'aider pour la grossesse ou pour l'accouchement, mais au pire ce sera un moment sympa où j'apprendrai des chansons pour mes enfants. Parce que c'est vrai que c'est quelque chose qu'on a beaucoup fait pour Raphaël, lui chanter des chansons le soir.

Moi : Quand tu dis que ça pourrait t'aider pour la grossesse ou l'accouchement, qu'est-ce que tu recherchais comme aide ?

Anaïs : Par rapport aux douleurs. J'avais eu un accouchement long et très douloureux pour Raphaël, et au bout d'un moment je gérais plus la douleur. Donc c'était ça, puis j'avais entendu que ça faisait du bien dans le dos. Parce que ce m'avait donné l'haptonomie, à l'époque, ça avait pas du tout marché. Après on a changé d'haptonome donc ça va mieux mais voilà.

Moi : Et là t'as fait une préparation en plus du chant prénatal ?

Anaïs : On a refait de l'haptonomie.

Moi : Ça va bien ensemble ?

Anaïs : Oui, c'est très cohérent. Dès la première fois, l'haptonomie en plus de la préparation standard... par le coup ça allait pas ensemble. D'un côté on a quelque chose de très cadré, de très médical, de très personnel, et l'haptonomie c'est autre chose, on s'écoute autrement, et du coup ça va pas forcément très bien ensemble, alors que vraiment le chant prénatal et l'haptonomie c'est le même monde. Communiquez avec votre enfant avant, ressentez-

vous, sentez qu'il y a des moyens de faire différemment dans son corps... c'est beaucoup plus s'écouter et écouter son bébé que la préparation standard où on ingurgite.

Moi : T'as commencé quand dans ta grossesse le chant prénatal ?

Anaïs : Tard. Six mois et demi je crois. Je voyais des femmes qui arrivaient à quatre mois, quatre mois et demi... mais j'étais contente.

Moi : Et la première fois que t'es arrivée au chant prénatal, il y a des choses qui t'ont surprises ou c'était cohérent avec ce que tu avais imaginé ?

Anaïs : Je dirais que tout m'a surpris ! Je savais pas du tout à quoi m'attendre. C'est vrai qu'on arrive, on raconte nos vies, ça ça m'a surpris mais en même temps je trouvais ça sympa, on raconte qui on est, où on en est dans la grossesse, c'est vrai que je m'y attendais pas et en même temps c'est complètement cohérent, c'est vrai qu'on a une sage-femme en face de nous, pas une chanteuse, ou en tout cas pas dans ce cadre-là. Après les échauffements, n'ayant jamais fait de chant, enfin juste deux séances, je connaissais pas ça, de se faire des percussions pour faire résonner, mais j'ai très vite senti pourquoi on le faisait, mais ça m'a surpris. Ce qui m'a surpris aussi c'est que je pensais qu'on allait faire plus de chansons, et en fait on fait beaucoup d'exercices, et... à la fois c'est bien et pas bien, parce que ce que j'aimais c'était aussi chanter, mais après j'ai bien vu pourquoi on faisait plein d'exercices, plus tard, quand je suis arrivée à l'accouchement.

Moi : Vous en avez fait à deux ?

Anaïs : Une fois, après je lui racontais ce qu'on faisait. On avait essayé de faire des relais de voix avant, parce que je sentais que c'était ça qui allait m'aider, et quand il est venu il a vu ce que c'était, comment ça se passait.

Moi : Et pourquoi vous en avez fait à deux ?

Anaïs : Alors c'est vrai que c'est vraiment moi qui ai poussé pour qu'il vienne. On avait fait la piscine la fois d'avant, et j'avais bien senti qu'il y avait beaucoup de couples, et moi j'étais toute seule, et je me disais « c'est dommage, il rate quelque chose ». Il était venu une fois et ça lui avait bien plu, et quand j'ai commencé le chant, comme il est musicien, je me suis dit qu'il ratait encore plus quelque chose. Alors on sent quand même moi la réaction du bébé qu'à la piscine, où c'est flagrant, mais c'est autre chose qu'on partage, et lui qui est musicien je me disais c'est dommage. En plus il y avait eu les vacances scolaires et pas mal de papas étaient venus aux séances et j'avais trouvé ça super de voir les papas faire ça avec leurs femmes et la différence des voix, les voix graves qui se mêlaient... il y avait plein de raisons qu'il vienne, l'une étant de comprendre, d'écouter Céline dire à quoi ça servait pour lui donner aussi cette vision-là.

Moi : Pourquoi une seule fois du coup ?

Anaïs : A cause du temps. C'est le vendredi après-midi, il travaille... c'est pas pratique.

Moi : Et toi t'as réussi à venir régulièrement ?

Anaïs : Oui, pas autant que j'aurais voulu, parce que jusqu'à ce que je sois arrêté, à huit mois, j'ai dû venir deux fois parce que j'avais trop de choses à faire, de déplacements... par contre à partir du moment où j'ai été arrêtée je suis venue quasi à chaque fois. Donc j'ai dû venir six sept fois, ce qui est pas si mal mais pas autant que j'aurais voulu. Et je voulais revenir après mais je l'ai jamais fait.

Moi : Pourquoi tu l'as jamais fait ?

Anaïs : Parce que tout le moment où j'étais arrêtée c'était très difficile avec Laureline, j'étais épuisée, donc dès que j'avais un moment de libre je dormais. Quand ça s'est apaisé j'avais repris le travail, et je travaillais le vendredi.

Moi : Du coup la première séance était assez étonnante pour toi, il y avait eu beaucoup de vocalises et pas tellement de chants, mais t'es quand même revenue. Pourquoi ?

Anaïs : Parce que tout m'a plu. Le fait d'être en groupe, d'avoir un moment social autour de la grossesse, parce que malgré tout, n'ayant pas d'autre amie enceinte en même temps, j'étais un peu seule toute la journée à partir du moment où j'étais arrêtée donc c'était un moment où je voyais d'autres femmes enceintes, c'était un moment agréable dans mon corps de vocalises... je sentais pas forcément tout de suite un effet sur mon ventre, quoi que souvent quand même, mais en tout cas c'est un exercice que j'aime bien la vocalise, puis il y avait des moments de chant, et le piano, donc il y avait suffisamment de choses qui me plaisaient pour que je revienne.

Moi : Tu disais que t'avais entendu dire que ça aidait au niveau de douleurs du dos ou autre, t'as ressenti ces effets-là ?

Anaïs : Pour l'accouchement oui, mais avant j'ai pas eu besoin, j'ai eu une grossesse assez magique, zéro soucis.

Moi : A l'accouchement alors, raconte-moi.

Anaïs : L'accouchement a duré... entre les premières contractions douloureuses et l'arrivée de Laureline il s'est passé 38 heures. Je dirais que pendant dix heures, la nuit, c'était toutes les dix quinze minutes donc ça allait, j'ai commencé à vocaliser par moment. Je savais que principalement, ce que je ferais ce serait des oh, des ah...

Moi : Toute seule ou à deux ?

Anaïs : Au début toute seule, et après un peu à deux, à la fin on faisait beaucoup de relais. Mais au début pas tellement, il avait pas besoin. Au début j'ai beaucoup chanté Alalou mais très grave, et je l'ai

beaucoup chanté après aussi pour Laureline. Mais je l'ai pas chanté pour la suite de l'accouchement comme certaines femmes le décrivaient, c'était juste pas possible, j'ai juste fait des aaaah. Mais pour le coup je pense que j'aurais pas tenu aussi longtemps si... parce qu'en fait ça a fini par un accouchement voie basse, j'ai eu la péridurale au bout de 30 heures, donc j'ai bien eu quinze heures de contractions toutes les cinq ou sept minutes, j'ai toujours des accouchements très longs.

Moi : Tu te souviens d'où tu en étais dans le travail quand tu as eu la péridurale ?

Anaïs : Je crois que j'étais à 5cm, peut-être quatre. En fait on est arrivés au bout de 24h à la clinique, c'était compliqué, on avait eu un rendez-vous parce que Raphaël avait eu la varicelle juste avant et je savais pas si je l'avais eue, du coup sérologies en urgence et tout ça...

Moi : Et c'était bon ?

Anaïs : C'était bon, je l'avais déjà eue. Mais n'empêche que Raphaël a pas pu rentrer dans la maternité, ce qui était difficile à comprendre pour lui et frustrant pour moi, de pas pouvoir le voir pendant trois jours. Heureusement, tout s'est bien passé et je suis sortie vite. Donc du coup on est arrivés au bout de 24h, au début on avait un entretien à propos de cette histoire, et je leur ai dit « écoutez ça fait 24h, je sais que ça va jamais vite chez moi mais dites-moi qu'il s'est passé quelque chose », parce que pour Raphaël on y était allés au bout de 12 ou 15h et le col était raccourci mais il était même pas ouvert. La différence c'est que là je m'y attendais, donc au bout de 24h ils m'ont dit « vous êtes à deux doigts » et nous on était contents. Mais c'est vrai que déjà j'avais énormément chanté. J'avais aussi beaucoup marché, ce que j'avais pas fait pour Raphaël, la matinée et le début d'après-midi, je m'arrêtais en chantant Alalou. Et après plus ça faisait mal, plus je me mettais à juste faire aaaah mais ça m'a vraiment, vraiment aidée.

Moi : Tu penses que c'est quoi qui t'a aidé, la respiration, le faire de faire des sons, l'ensemble ?

Anaïs : Je pense que c'est les deux, parce que je soufflais bien pour Raphaël, mais ça m'a fait pas du tout le soulagement que ça me faisait.

Moi : T'as senti les vibrations ?

Anaïs : Oui, surtout que j'ai une voix grave, ça doit aider. Pour moi ça faisait une différence quand je faisais du son et quand j'en faisais pas, ça a vraiment tout changé. Depuis j'arrête pas de dire à tout le monde qu'il faut absolument faire du chant prénatal parce que voilà, j'ai des amies qui accouchent facilement donc ça leur fait très mal mais en deux heures c'est fait, ou quatre, mais pas moi !

Moi : Est-ce que t'as continué à chanter après la pose de la péridurale ?

Anaïs : Non, j'étais épuisée, j'ai dormi. Et après pour l'expulsion, la sage-femme m'a guidée, ma demandé de souffler, et elle m'a demandé de pas faire de sons.

Moi : Tu sais pourquoi ?

Anaïs : Je pense que c'était pour que je contrôle mieux mon souffle.

Moi : Et toi, t'avais envie d'en faire des sons ?

Anaïs : Bah après je me suis laissée guider donc ça m'a pas particulièrement manqué, et puis j'avais la péricidurale donc j'avais pas mal, même pour l'expulsion, je sentais qu'il fallait qu'elle sorte.

Moi : Après la naissance, t'as chanté ?

Anaïs : On a chanté bienvenue, c'est la première chose qu'on a fait. Moi elle me faisait pleurer en chant prénatal. Il y en a deux qui me faisaient pleurer c'était celle-là et « tout petit, tant chéri ». Celle-là on l'a beaucoup chanté avant la naissance, on l'a pas chantée après finalement. Donc on a chanté « Bienvenue » quand on est arrivés, moi j'ai chanté « Alalou », et un peu « Kalamondo » aussi, et aussi « une chanson douce », on la connaissait pas en entier avant.

Moi : Vous chantez encore des chansons ?

Anaïs : Un peu moins en ce moment mais toujours un peu. Hier soir en couchant Raphaël et en couchant Laureline.

Moi : Et avant c'était juste pour le coucher où il y avait d'autres moments ?

Anaïs : Alors il y a toujours d'autres moments dans la journée mais c'est pas forcément les chansons du chant prénatal. Mais c'est vrai qu'il y a beaucoup de moments où on chante, en ce moment c'est « Petroushka », « Le lion est mort ce soir », les chansons du roi lion, donc on chante souvent.

Moi : Est-ce que t'avais choisi d'allaiter ?

Anaïs : Oui.

Moi : Et pour Raphaël ?

Anaïs : Aussi.

Moi : T'allaites encore ?

Anaïs : Non là c'est fini, elle est déjà en alimentation mixte, elle mange des purées et tout, et le reste c'est fini, avec tous mes déplacements... je l'ai allaitée

Emilie C :

Moi : Pour commencer je vais vous laisser vous présenter.

Emilie C : Emilie, j'ai 38 ans, j'avais 37 à la naissance de Roxanne, je fais un travail de consultante donc je suis amenée à beaucoup me déplacer. J'ai deux enfants, Arthur et Gabriel, Arthur va avoir 9 ans ce mois-ci et Gabriel 7, et Roxanne est

quasi-exclusivement jusqu'à cinq mois et demi, Raphaël j'avais poussé jusqu'à presque sept mois en matin et soir, et là je me suis arrêtée à six mois, mais pour Raphaël j'étais pas en déplacement. C'est vrai qu'après avoir passé une semaine en déplacement à tirer mon lait deux fois par jour avec un tire-lait manuel j'en pouvais plus. Et aussi elle vivait pas l'allaitement pareil, le mixte pareil non plus, elle a commencé à me pincer et tout... donc j'ai arrêté.

Moi : T'as utilisé le chant pour l'allaitement ?

Anaïs : Non, j'ai pas eu besoin. J'ai eu une crevasse et une mastite mais à part ça j'ai pas eu de douleurs.

Moi : Est-ce que tu savais qu'on pouvait continuer après l'accouchement avant de commencer le chant prénatal ?

Anaïs : Non. Mais là encore, j'ai vu des gens qui revenaient mais c'était plutôt occasionnel, c'est pas quelque chose de régulier. Mais non j'avais aucune idée du fait qu'on pouvait revenir mais en fait j'ai trouvé ça assez sympa d'avoir des gens qui revenaient au bout de trois mois, tous les bébés qui ouvraient des yeux ronds, il y avait une espèce de connexion... c'est pour ça que je voulais absolument revenir mais... ça a été vraiment trop fatigant.

Moi : Et t'as l'impression qu'elle réagit différemment aux chansons que tu chantaient pendant la grossesse ?

Anaïs : Par rapport aux autres chants, peut-être. Effectivement « Alalou », que j'ai beaucoup chanté au moment de l'accouchement, ça la calmait très vite. « Kalamondo » aussi. Mais j'allais dire plus réceptive à la musique non, parce que son frère on avait énormément chanté aussi, on chantait « Pierrot » pour Raphaël. C'est vrai qu'on avait toujours énormément chanté mais pas dans le cadre d'un cours.

Moi : Est-ce que t'as quelque chose à rajouter sur le chant prénatal ?

Anaïs : Non, c'est bien. Ça a vraiment été une découverte et si je devais tomber enceinte, c'est pas prévu pour le moment mais j'en ferais. Vraiment, je trouve que ça devrait faire partie de la préparation standard. Si, y avait autre chose qui m'avait plu au chant prénatal, c'est le fait qu'il y avait des exercices à faire après la naissance qui permettaient de muscler le périnée, et ça j'en avais vraiment aucune idée. C'était aussi pour ça que je voulais y retourner après la naissance mais ça s'est pas fait.

née le 26 mai dernier, donc un peu d'écart quand même.

Moi : C'est le même papa ?

Emilie C : Oui, tout à fait. En fait on a déménagé pas mal de fois, on est à Nantes depuis deux ans et demi, et pour les deux garçons j'avais accouché en

Corrèze, à Brive-La-Gaillarde, donc elle c'est la petite nantaise.

Moi : Est-ce que vous avez un rapport particulier au chant ou à la musique ?

Emilie C : Oui, alors moi j'ai fait du piano enfant, pendant une dizaine d'année, j'ai fait un tout petit peu de chorale au collège, quelque chose de très ponctuel avec le prof de musique du collège mais j'avais bien aimé ça, et puis j'aime bien chanter. J'ai jamais pris de cours de chant mais j'aimais ça petite déjà, j'en ai fait un petit peu avec les copains mais rien de structuré. Mon conjoint avait jamais fait de musique mais il s'y est mis à l'âge adulte, il joue de la guitare et il s'est mis au piano plus récemment, donc c'est vrai que ça fait partie de nos centres d'intérêt. On en pratique, on en écoute pas mal et puis on avait envie de garder un peu de pratique musicale. Gabriel a fait du chant en éveil musical, avec plusieurs instruments, et maintenant il fait des percussions.

Moi : Comment est-ce que vous avez connu le chant prénatal ?

Emilie C : Je l'ai connu à la lecture d'un livre, c'est « attendre bébé autrement » où il y a une série de pages sur les différentes préparations à l'accouchement où il y a toutes les manières possibles et imaginables de se préparer, et j'avais lu ça en fait pour ma deuxième grossesse mais il y avait pas de chant prénatal à Brive et je faisais déjà haptonomie et piscine donc c'était resté dans un coin de ma tête, et là en attendant Roxanne j'ai vu que ça existait à Nantes. J'avais vu un article assez court mais qui disait que le chant prénatal permettait de bien travailler le souffle tout en étant dans une activité collective, assez familiale donc ça m'avait bien plu, et là c'était l'occasion d'essayer.

Moi : Est-ce que vous vous étiez renseignée sur d'autres aspects du chant prénatal avant de commencer cette préparation ?

Emilie C : Non, j'y suis allée vraiment... j'ai appelé la clinique Jules Verne où il m'ont dit qu'on pouvait venir pour une séance, pour essayer, donc j'ai essayé.

Moi : Et dans ce que vous aviez lu sur le chant prénatal, qu'est-ce qui vous attirait ?

Emilie C : Je pense qu'il y avait déjà le souffle, parce que pour mes deux premières grossesses je faisais de l'haptonomie, que j'avais beaucoup aimé, pour Arthur je faisais ça et de la préparation classique c'est-à-dire plutôt la présentation de la salle de naissance, quelques exercices mais dans mon souvenir, j'avais pas tant que ça travaillé mon souffle et a posteriori je trouve que ça m'avait manqué à l'accouchement. Pour Gabriel je l'avais beaucoup plus travaillé grâce à la préparation en piscine, où on soufflait dans l'eau, ce genre d'exercices, et je trouvais que ça faisait une énorme différence dans la gestion de mon accouchement, des contractions... et

puis, ce que je vous ai pas dit tout-à-l'heure c'est que j'ai fait un petit peu de saxophone aussi à l'âge adulte, et j'aime beaucoup ce travail du souffle. Je l'ai fait d'ailleurs pour produire mon propre son, par rapport au piano je trouve que c'est très différent. Donc fabriquer son propre son, et je trouve aussi qu'il y avait une forme d'engagement physique avec le souffle que j'aime beaucoup, qui apporte beaucoup de plaisir, et une forme de dépense physique aussi, et je me suis dit que ce serait pareil dans le chant, finalement ce travail physique qu'on a dans le chant avec le souffle. Donc ça c'est vraiment le point qui me plaisait le plus.

Moi : Vous avez commencé à quel moment de la grossesse ?

Emilie C : J'ai dû faire mon premier cours de chant prénatal vers six mois de grossesse, donc j'ai dû faire deux ou trois cours avant le congé maternité, puis ensuite je suis venue pratiquement toutes les semaines.

Moi : Est-ce que votre conjoint en faisait avec vous ?

Emilie C : Il est venu deux ou trois fois, c'est un peu moi qui lui ai dit « faut que tu viennes, parce qu'il faut que tu sois au point ! » et il a bien aimé.

Moi : Donc c'était votre idée à vous qu'il vienne.

Emilie C : Oui, c'était mon idée à moi. Mais lui, pour le coup, il joue de la musique mais il chante mal, même si c'est plus par manque de pratique qu'autre chose parce que comme il a commencé la musique adulte au départ c'était carrément faux, comme il a exercé son oreille c'est mieux mais c'est vrai que le chant c'est pas le domaine où il est le plus à l'aise. Du coup pour lui c'était peut-être moins évident de se dire qu'il allait chanter en groupe, il se demandait ce qu'il fallait qu'il fasse, il était plus intimidé.

Moi : Vous saviez que c'était une préparation qui pouvait se faire en couple à la base ?

Emilie C : Je sais plus. Oui je pense. En fait finalement je crois que pour toutes les préparations que j'ai faites, il y avait des passages en couple donc ça m'aurait étonné qu'on puisse pas, j'aurais trouvé ça un peu dommage finalement.

Moi : Est-ce que vous espériez d'autres choses du chant prénatal que le travail du souffle ?

Emilie C : Alors ce que j'étais curieuse de voir... ça me paraissait assez évident que ça allait m'apporter quelque chose par rapport au souffle, mais je me disais est-ce que c'est comme quand on fait des bulles dans la piscine, est-ce que c'est pareil, ou est-ce que ça apporte plus, par rapport au lien avec le bébé, par rapport à ce qu'il a entendu avant, est-ce que ça va faire une sorte de fil rouge après la naissance, ça j'étais plutôt curieuse de ça, je me demandais ce que ça apportait à la fois dans la relation avec le bébé et dans la progression du travail. Parce que j'avais lu ça dans le petit article, il était expliqué que les sons graves aidaient à

détendre... et là pour le coup je me disais que si ça apportait ça en plus c'était intéressant, je me demandais comment ça pouvait agir. C'était en dédouverte.

Moi : Et finalement, pendant les cours, c'était cohérent avec ce que vous imaginiez ?

Emilie C : Oui, si j'essaie de me rappeler de mes premières expériences au moment du cours... ce qui m'a frappée c'est que j'ai trouvé que c'était très ouvert, j'ai trouvé ça très bien par rapport à d'autres types de préparation où on est plus chacun dans son coin. La qualité des échanges qu'on peut avoir à la fois avec la sage-femme, avec l'accompagnateur au piano, parce que du coup c'est très complémentaire je trouve, il y en a une qui est plus sur l'accouchement, la grossesse, l'autre qui est plus sur la musique, et puis avec les autres mamans, le partage des expériences, ça j'ai trouvé que c'était un gros gros point fort du cours, ça pour le coup je savais pas, si ça allait être intimidant, si le contact passerait bien avec les uns ou les autres... donc ça a vraiment été une bonne surprise. Pour le chant en lui-même, ça correspondait à ce que j'imaginai, j'ai trouvé que c'était très... à la fois tonifiant, relaxant, moi ça m'a fait beaucoup de bien sur le plan physique. Peut-être une bonne surprise aussi sur le fait que c'était pas seulement une préparation à l'accouchement, ça c'était ce à quoi je m'attendais, mais aussi un vrai travail de détente, un vrai travail physique au moment de la grossesse. En sortant du cours, je trouve qu'il y avait un effet de détente, de tonification du ventre, un effet physique vraiment très sensible. Donc ça c'était vraiment bien.

Moi : Vous avez continué jusqu'à l'accouchement ?

Emilie C : Oui.

Moi : Vous avez parlé des effets bénéfiques en sortant du cours, est-ce que vous avez senti des effets qui ont perduré, pas juste en sortant du cours ?

Emilie C : Oui, alors déjà il y avait vraiment un plaisir à y aller, et puis moi ça me faisait un effet de relâchement de tension qui était assez net, parce que j'étais très sous pression avant de m'arrêter, et puis tout le temps de la grossesse j'ai travaillé beaucoup, et le chant avait un effet... quasiment comme si j'avais été à des cours de Yoga ou quelque chose comme ça, la semaine qui suivait j'étais beaucoup mieux. Et puis ce que j'ai remarqué aussi c'est que ça m'a soulagée de douleurs dans le ventre, parce que je trouve que ça re-tonifie vraiment bien les abdominaux, et d'ailleurs la première séance que j'ai faite, qui était pas avec Céline mais avec la sage-femme cadre, je me souviens que je suis sortie avec des courbatures dans le bas du ventre, donc là je me suis dit qu'il y avait un vrai travail des muscles. Donc ça je trouvais que c'était vraiment précieux. Et puis je ressentais le besoin d'y aller aussi pour bien m'imprégner des chansons, savoir comment les utiliser après, j'avais ce besoin de répétition, et entre les séances j'avais ces petites ritournelles qui

tournaient, même la nuit des fois je me réveillais avec des petites chansons dans la tête, c'était rigolo.

Moi : Est-ce que vous en avez parlé autour de vous ?

Emilie C : Oui. Je crois que j'en ai beaucoup parlé parce que j'ai été très séduite. J'en ai parlé à mes collègues de travail en leur disant que c'était super, j'en ai parlé à ma famille, à mes parents, j'ai fait chanter les garçons, j'en ai parlé évidemment à mon compagnon mais ça je l'ai fait très vite, et je crois que toutes les personnes avec qui on a été amenés à discuter de l'accouchement ou de la grossesse je leur en ai parlé.

Moi : Et aux professionnels qui suivaient la grossesse ?

Emilie C : Oui, j'étais suivie par une sage-femme en ville avant de passer au suivi par la clinique Jules Verne, et je lui en ai parlé, et elle connaissait pas. Je crois pas qu'elle avait notion qu'on en faisait à Nantes et du coup on a passé un petit moment à en discuter, elle m'a demandé comment ça se passait, ce que j'en pensais...

Moi : Les gens réagissaient comment quand vous leur parliez du chant prénatal ?

Emilie C : Globalement ils connaissaient pas, et plutôt curieux, ils demandaient à quoi ça sert, comment ça peut être utile... assez interloqués mais toujours très ouverts, c'est une jolie idée je trouve, assez séduisante.

Moi : Et l'accouchement, comment ça s'est passé ?

Emilie C : Alors l'accouchement. Donc elle était prévue pour le 8 juin, je me doutais qu'elle serait un peu en avance parce que les garçons sont nés à deux semaines et trois semaines du terme, donc on est partis j'avais des contractions assez régulières je trouve, mais qui étaient encore très soutenables. Comme j'ai quand même bien 45 minutes de route je voulais partir assez tôt parce que je me disais que ce serait pas le meilleur moment pour être immobilisée, surtout qu'il peut y avoir des embouteillages. Donc on est arrivés là-bas c'était très gérable, la sage-femme m'a examinée et m'a dit que je pouvais encore aller me balader un petit peu donc on est ressortis.

On était arrivés vers 8h, 8h30, les contractions avaient commencé pendant la nuit, elle nous proposait de revenir vers 14h. Et là pour le coup, dès que j'ai été dehors, les contractions ont été beaucoup plus fortes, avec une très grosse différence par rapport à ce que j'ai connu pour les garçons. C'est sûr que chaque accouchement est différent, ça j'en ai fait l'expérience !

Arthur j'avais perdu les eaux, j'ai eu des contractions assez vite, je voulais une péridurale et je l'ai eu assez tôt, et j'ai plutôt regretté de l'avoir eu aussi tôt parce que je l'ai eue à 14h et j'ai accouché à 00h50 donc c'était très long, et j'étais complètement immobilisée

parce que la péridurale était partie dans la jambe droite donc j'avais une jambe de bois en fait, j'étais obligée de la soulever pour bouger dans le lit et à mon sens j'ai pas pu participer parce que je sentais plus rien, comme j'avais la péridurale dans la jambe droite, j'avais mal dans la jambe gauche donc j'augmentais les doses, et donc finalement nada. Donc ça c'était un peu moyen. Du coup Gabriel je m'étais mieux préparée je trouve et tout le travail j'étais très mobile, je bougeais beaucoup du coup j'arrivais bien à gérer mes contractions et j'ai finalement été surprise quand elle m'a dit « vous êtes à 8, qu'est-ce qu'on fait, vous allez peut-être pas prendre une péridurale maintenant, vous gérez bien » donc j'ai finalement accouché sans péridurale pour Gabriel et ça s'est vraiment bien passé, très peu de douleurs au moment du travail. J'ai plutôt le souvenir d'un gros effort physique, après au moment de l'expulsion c'est encore autre chose mais pour les contractions je gérais bien.

Pour Roxanne c'était encore différent parce que quand les contractions ont commencé à être intenses, là, c'était une douleur très forte, elle était plutôt vers l'arrière et j'ai été très surprise parce que je me disais que j'allais faire comme pour Gabriel, beaucoup bouger, alors que là, quand la contraction arrivait, si je bougeais ça faisait très mal. Donc il fallait au contraire que je m'immobilise pour que ce soit soutenable donc je me suis dit « ouh, ça c'était pas prévu », je m'attendais vraiment à ce que ce soit si différent donc heureusement qu'il y avait le chant parce que je pouvais chanter immobile et donc très vite j'ai mis en place... dès que j'ai été dehors, déjà à ce moment-là j'ai chanté. C'était pas forcément évident parce qu'on était parti chercher à manger, donc il y avait du monde etc, donc ça c'était un peu particulier. Au début j'essayais de faire des « oh » graves avec mon compagnon, mais il y a un petit détail c'est que lui il est assez blagueur donc ça le faisait rire en fait, et du coup comme il riait ça me faisait rire et ça me faisait mal. Du c'était un peu casse-pieds et j'ai fini par lui dire de se taire, et j'ai fait le chant « Alalou ». Là c'était vraiment très bien parce que j'arrivais à le caler sur le rythme de la contraction, et quand j'ai trouvé ça, quand je pouvais sentir à quel moment commencer la vocalise pour vraiment la faire coller au rythme de la contraction elle m'a plus quittée.

J'ai commencé à faire « Alalou » vers 12h sur le parking de la maternité, j'ai pu manger, entre temps il y avait des petits espaces entre les contractions, et puis comme vraiment elles étaient vraiment intenses, on est remontés un peu plus tôt vers 13h, 13h30, et quand elles m'ont installée dans une salle je devais être à 4cm. Donc ça c'était en début d'après-midi, Roxanne est née à 18h. Donc c'est finalement un travail beaucoup plus court que ce que j'ai connu pour les deux autres parce que Arthur je suis arrivée vers 14h et j'ai accouché à 00h50, Gabriel vers 6h du

matin j'avais des saignements, vers 8-9h les contractions se mettaient en place et j'ai accouché à 20h50. Donc dans les deux cas j'avais eu des phases de travail assez longues et là beaucoup plus courtes puisque Roxanne est née à 18h06 et que j'ai eu des contractions vraiment fortes à partir de 12h. Donc j'ai fait des « Alalou » partout, à l'extérieur, dans le couloir avant qu'on m'installe, en salle d'accouchement, et c'était vraiment une ressource. Comme les contractions étaient vraiment beaucoup plus fortes et beaucoup plus douloureuses que ce que j'avais connu pour le deuxième, je pense que j'aurais été vraiment embêtée si j'avais pas eu cette ressource là que je pouvais utiliser en étant immobile.

Moi : Vous avez utilisé d'autres choses pour gérer les contractions, des massages par exemple ?

Emilie C : Non. En fait j'étais vraiment soucieuse de ne pas bouger beaucoup, parce que dès que j'avais ne serait-ce qu'un petit mouvement du bassin, ça amplifiait la douleur.

Moi : Est-ce que vous savez si elle avait son dos en arrière ?

Emilie C : Je pense que oui, elle était appuyée en arrière, en tout cas moi c'était comme ça que je sentais parce que c'était pas du tout les sensations que j'avais pu avoir avant. Gabriel il était dos sur le côté, et c'était pas du tout pareil. Ou alors elle avait un coude, je sais pas, mais il y avait quelque chose ! Donc j'ai fait comme ça avec la vocalise « Alalou » jusqu'à 17h, je suis arrivée à 7 ou 8cm de dilatation, et là j'ai demandé une péridurale pour la fin de l'accouchement, parce que pour le coup j'étais quand même fatiguée, c'était plus intense que ce que j'avais connu avec le deuxième, et puis j'avais quand même gardé pour Gabriel un souvenir très contrasté parce que autant tout le travail s'était très bien passé, autant je m'étais dit « Ouuh, l'expulsion c'est quand même pas rien », j'avais trouvé ça dur, même si j'étais très contente d'avoir accouché sans péridurale j'avais quand même le souvenir d'une douleur très forte, donc là, étant fatiguée, j'avais pas envie de... d'ailleurs je l'ai résumé comme ça à Céline quand elle est passée me voir en suites de couche, je me suis pas sentie d'humeur héroïque mais c'était exactement ça !

Je me suis dit que j'en avais déjà fait beaucoup et que j'allais alléger un peu la fin, du coup j'ai demandé une péridurale à 7-8 cm qu'elles m'ont posée très vite, donc ça c'était super, et du coup j'ai pu faiblement la doser, c'était super. J'ai eu la première injection, j'ai pas rappuyé, ce qui fait qu'au moment de pousser j'avais des sensations très nettes. C'est même moi qui leur ai dit « là je crois qu'il faut m'installer parce qu'à mon avis elle est là » donc elles sont venues et effectivement la tête était là donc j'étais vraiment contente parce que j'ai pu sentir toutes les étapes de sa progression dans le bassin donc c'était très bien.

Moi : Vous avez continué à chanter avec la péridurale ?

Emilie C : J'ai continué à chanter avec la péridurale oui. Et je voulais continuer parce que je trouvais que c'était finalement assez bizarre d'arrêter de l'accompagner, et je l'avais faiblement dosée donc je sentais les contractions et je pouvais continuer de chanter pendant les contractions.

Moi : Et au moment de pousser ?

Emilie C : Alors au moment de pousser... bonne question ! Au moment de pousser je crois que j'ai arrêté de chanter pour souffler. Elle a essayé de me faire pousser en soufflant, avec un petit filet, on a essayé 2-3 fois et elle m'a dit « j'ai l'impression que vous perdez votre énergie en soufflant », du coup on a essayé de pousser en bloquant l'air et Roxanne est arrivée très vite ensuite.

Moi : Est-ce que votre conjoint s'est remis à chanter à un moment donné ou c'était pas possible ?

Emilie C : Non, il s'est pas remis à chanter puis il connaissait pas la vocalise. Je crois qu'il l'a refait un petit peu entre les contractions, au moment où j'avais pas mal mais c'était plus une manière de me dire qu'il était encore là. Par contre ce qui est rigolo c'est qu'il lui a beaucoup fait après, à la maternité notamment dans les premiers jours, il lui disait « Eh, c'est moi qui faisait ooooh », il lui faisait la grosse voix, c'était très rigolo. Finalement je me suis rendue compte qu'il était aussi... c'était important pour lui qu'elle l'ait entendu et qu'il puisse faire le lien, parce que ça il l'a fait spontanément, c'est pas moi qui lui ai suggéré. De temps en temps il le refait encore, il a gardé le plis.

Moi : Vous avez chanté à la naissance, une fois qu'elle était sur vous ?

Emilie C : Non, j'ai pas chanté tout de suite, j'ai chanté un petit peu plus tard, j'ai chanté des petites berceuses à la maternité, et puis quand on est revenus là, avec les garçons, on a repris la liasse de chants et on en a fait pendant un petit moment, et c'était très émouvant parce qu'elle était bien éveillée à ce moment-là, et alors là on avait une attention toute particulière, des yeux grands ouverts, c'était très émouvant. On a dû lui chanter 5 ou 6 chansons comme ça, elle devait avoir une semaine, quelque chose comme ça. Et puis là il y en a 3-4 que je lui chante assez régulièrement et qui sont effectivement des chansons qu'elle reconnaît particulièrement.

Moi : Est-ce que vous avez allaité ?

Emilie C : Oui, j'allaitais toujours ?

Moi : Le chant a joué un rôle pour l'allaitement ?

Emilie C : Bonne question. Moi j'ai plutôt tendance à dire que oui, c'est peut-être un rôle un peu indirect mais je trouve que vraiment c'est une naissance qui s'est passée dans des conditions très détendues. J'ai beau avoir eu plus mal, j'ai trouvé que ça faisait un climat autour de la naissance qui était assez détendu, assez chouette, donc ça ça aide forcément pour la mise en place de l'allaitement. L'autre aspect, peut-

être que j'extrapole un peu mais c'est un bébé qui a vocalisé très vite, à la maternité déjà j'ai été frappée de ça, c'est-à-dire qu'elle a pas eu cette phase où les bébés ont une espèce de cris indistinct et où on cherche ce que c'est. Elle a tout de suite fait des sons, c'est-à-dire que lorsqu'elle pleurait à la naissance elle faisait « heuha », elle a tout de suite eu des voyelles qui venaient, et du coup, moi j'avais... est-ce que c'est parce que c'est un troisième, j'en sais rien, mais je me suis dit peut-être que c'est lié aussi au chant ça, moi j'ai trouvé qu'elle se faisait particulièrement bien comprendre. Et ça facilitait beaucoup pour moi la compréhension de ses besoins. Par rapport aux garçons j'avais déjà allaité, déjà elle a tété plus tôt, je l'ai mise plus facilement au sein, elle a tété beaucoup plus avant la montée de lait et du coup la mise en place de l'allaitement était assez idyllique, j'ai le souvenir d'avoir eu plus de difficultés avec les garçons. Aussi je lui faisais plus confiance, je la mettais au sein plus souvent, aussi quand j'avais la sensation de pas avoir de lait parce qu'elle arrivait bien à me faire comprendre ce qu'elle voulait.

Moi : Vous les aviez allaités combien de temps les aînés ?

Emilie C : Arthur je l'avais allaité complètement jusqu'à 4 mois et j'avais réussi à tenir en mixte jusqu'à 6 mois, avec la crèche et la reprise du travail, et Gabriel je l'avais allaité jusqu'à 3 mois et demis totalement, pareil parce que j'avais repris le travail, et jusqu'à 5 mois en mixte.

Moi : Et là du coup ?

Emilie C : Elle, elle est encore allaitée complètement, là elle est à 5 mois révolus, et y a quand même un changement notable c'est que pour les garçons j'ai fait des lymphangites carabinées, ce qui n'a pas arrangé les choses puisque pour l'un comme pour l'autre je n'ai allaité que d'un sein puisque le sein gauche je faisais lymphangite sur lymphangite. On avait à peu près tout essayé avec la sage-femme qui me suivait et à chaque fois qu'on refaisait une tétée de ce côté-là, qu'il y avait une montée de lait qui se faisait j'avais à nouveau une lymphangite. Pour mon premier j'ai dû en faire 8 ou 9, et du coup on a sevré mon sein gauche et j'ai fait tout mon allaitement avec mon sein droit pour les deux garçons. Alors que là, ça a fonctionné tout de suite des deux côtés, ce qui fait quand même une énorme différence ! Après il y a quand même 7 ans d'écart avec le deuxième, est-ce quelque chose a changé, je sais pas, mais c'était une bonne surprise !

Moi : Et j'ai oublié de vous demander, est-ce que vous aviez anticipé la manière dont vous avez utilisé le chant pendant le travail ?

Emilie C : Non, je l'avais pas anticipée parce que au départ je pensais au « oh » grave, plutôt le relai de son avec mon compagnon et le « Alalou » on l'avait vu assez tard, j'en avais entendu parlé par les autres mamans et je l'avais jamais fait, donc je l'ai

demandé à mon avant-dernière séance et on l'avait fait mais c'était pas ce que je maîtrisais le mieux en fait, et du coup non, ça c'était plutôt une surprise mais ça s'est imposé très vite et j'ai compris pourquoi c'était celui-là qu'on faisait parce qu'il y a des notes tenues à la fin qui sont parfaites pour faire tirer son souffle sur la contraction, c'était vraiment impeccable.

Moi : En post-natal, est-ce que vous êtes revenue en cours ?

Emilie C : Je suis pas encore revenue et je suis assez déçue parce que peu après la naissance de Roxanne les garçons ont fait une gastro-entérite pendant 3 semaines, ça a été assez compliqué à gérer, ensuite les vacances d'été sont arrivées assez vite et j'ai essayé d'y aller une fois et le tram était coupé donc j'ai fait demi-tour, et à la rentrée j'ai voulu y retourner mais mon compagnon était parti avec les clés de voiture, donc j'ai eu deux fois où j'ai voulu y retourner mais j'ai pas pu. Mais oui je veux y retourner, ça va pas tarder.

Moi : Et à la maison, vous avez continué le chant ?

Emilie : Oui. Là si on a pas deux à trois fois par jour... oui, pour l'endormir, pour jouer avec Arthur, on utilise beaucoup « Kalamondo », on fait beaucoup « Une chanson douce », je lui ai beaucoup chanté « Il y a de l'eau » et « Bateau dans le vent », c'est les 4 qu'elle connaît bien.

Moi : Vous saviez avant de venir qu'on pouvait continuer après la naissance ?

Emilie C : Ça pour le coup c'est les mamans du groupe qui le disaient, qui disaient que ça les suivait. C'était une découverte.

Moi : Est-ce que vous avez un mot de la fin ?

Emilie C : Peut-être un petit complément sur l'accouchement. Pour moi c'était probablement

facilitant d'accoucher à l'endroit où il y avait les cours de chant prénatal, parce que du coup les sages-femmes, les soignants, même à l'accueil, on sent qu'il y a pas de surprise à entendre une maman chanter. C'est pas très grave si ça surprend, mais quand même il peut y avoir un côté un peu gênant j'imagine si on se sent dans un environnement qu'on ne connaît pas du tout, donc ça nécessite du courage. Et déjà même en étant dans cet environnement où je savais qu'elles connaissaient, j'ai trouvé que ça nécessitait un petit peu de courage notamment parce que, en fait, quand il y a des gens qui passent dans la chambre au moment du travail on est amenés à ne pas leur répondre ou à leur couper la parole, ce dont j'ai pas le souvenir quand on gère avec une péridurale ou en marchant. Parce que du coup, il y avait des fois où j'étais en train de leur parler et puis je terminais pas ma phrase, je faisais un signe avec la main, je chantais et elles étaient obligées d'attendre donc il y a quand même quelque chose de particulier. Alors je le faisais sans états d'âme parce que je me disais « de toute façon elles savent » et puis elles m'ont dit que je gérais bien, que c'était bien donc oui ça fonctionne mais ça nécessite un peu d'aplomb parce qu'on fait quelque chose qu'on est pas habitués à faire. Je me dis que c'est probablement encore plus particulier pour les mamans qui accouchent pas à l'endroit où on fait la préparation. Donc voilà, peut-être prévenir les soignants ça peut être pas mal parce que sinon on peut être un peu gênée et on a pas besoin de ça. Donc voilà, il y avait ce petit complément là, et puis le mot de la fin... ben je le conseille à tout le monde en fait parce que c'est vraiment une très belle préparation. Alors ça suppose d'aimer le chant et c'est vrai que c'est d'autant plus un plaisir qu'on aime chanter mais moi j'ai trouvé que c'était vraiment très porteur.

Fin de l'entretien

Emilie Q :

Moi : Pour commencer je vais te laisser te présenter.

Emilie Q : Donc j'ai 31 ans, je suis ingénieur d'études dans une société d'ingénierie, et mon conjoint est chef de projet informatique dans une entreprise du bâtiment. On a deux enfants de 3 ans et 6 mois.

Moi : Est-ce que tu as un rapport particulier au chant ou à la musique ?

Emilie Q : Je fais de la flute traversière, j'en fait plus beaucoup depuis que je travaille. Plutôt de l'instrument et pas trop de chant, mais je me suis mise au chant depuis un an, suite à ma première expérience de chant prénatal. En fait quand je suis tombée enceinte de Noémie (note : la cadette), j'ai arrêté le sport pour la grossesse et je me suis dit que

j'allais faire une autre activité, du coup j'ai pris des cours de chant l'année dernière et j'ai continué.

Moi : Et ton conjoint ?

Emilie Q : Lui il fait du violon, moins maintenant, il a une culture musicale importante.

Moi : Comment est-ce que tu as découvert le chant prénatal ?

Emilie Q : Dans la plaquette de Jules Verne.

Moi : Tu avais fait des recherches sur le sujet ?

Emilie Q : Je crois pas, je crois que j'ai juste lu la description sur la plaquette et que je me suis dit que ce serait intéressant de tenter.

Moi : Et qu'est-ce qui t'intéressait ?

Emilie Q : Je dirais le chant quand même parce que même si j'en avais jamais fait, ça m'intéressait.

Moi : Les cours de chant non prénatal, tu les avais commencé quand ?

Emilie Q : Pendant la grossesse de Noémie. Parce que en fait j'avais fait du chant prénatal pour Mathis (note : l'aîné), du coup ça m'a donné envie de rechanter après.

Moi : Donc c'est ta deuxième expérience de chant prénatal ?

Emilie Q : C'est ça, et c'est le fait de faire du chant prénatal pour Mathis qui m'a donné envie de rechanter après. Mais du coup c'est vrai que c'est un choix qui remonte. Je saurais plus vraiment dire pourquoi j'en ai fait.

Moi : Tu te souviens de ce que t'attendais, de ce que t'espérais du chant prénatal ?

Emilie Q : Je pense qu'au départ je savais pas forcément trop à quoi m'attendre, c'était peut-être plus le fait d'apprendre des chansons, des berceuses pour pouvoir les rechanter à l'enfant, même si du coup c'est pas que ça le travail du chant prénatal mais c'est plus ça qu'on imagine.

Moi : T'imaginais que ça puisse servir à l'accouchement ?

Emilie Q : Non, je pense que j'imaginais pas.

Moi : Est-ce que tu avais fait une autre préparation à la naissance ?

Emilie Q : Oui, une préparation classique avec une sage-femme.

Moi : Et pour Noémie ?

Emilie Q : Pour Noémie du coup j'ai juste fait le chant.

Moi : La deuxième fois, pourquoi t'as voulu refaire du chant ?

Emilie Q : Pour me rappeler un peu... comme du coup j'avais pas fait de préparation classique pour Noémie c'était un peu pour me remémorer ce qui se passe, et puis j'avais apprécié les cours de chant, le fait de se retrouver avec d'autres personnes, de discuter... c'est des moments agréables où on prend soin de soi, où on chante... et puis surtout parce que ça m'avait beaucoup aidée pour mon premier accouchement.

Moi : Ça t'avait aidé comment ?

Emilie Q : Pour gérer la douleur, on se concentre sur le chant... j'ai chanté tout l'accouchement sans péridurale.

Moi : Tu te souviens en combien de temps t'avais accouché ?

Emilie Q : En fait j'ai commencé par avoir des contractions rapprochées mais pas douloureuses donc j'ai saisi pas à partir de quand compter. Plus de douze heures en tout cas. Je suis arrivée à Jules Verne à 22h, le col commençait à s'ouvrir mais c'était le début donc comme j'habitais pas loin et que je voulais accoucher sans péridurale je suis rentrée chez moi et je suis revenue à 5h le lendemain matin, et ensuite il est né à 11h.

Moi : Donc t'avais ce souvenir d'accouchement avec le chant et t'as voulu retrouver ça ?

Emilie Q : Oui, et puis retravailler sur les vocalises, les vibrations...

Moi : Au niveau respiratoire, ça t'a aidé ?

Emilie : Oui, parce qu'effectivement après la préparation classique, la sage-femme nous dit que la respiration c'est ce qu'il y a de plus important au moment de l'accouchement, elle nous avait montré des techniques mais ça me parlait pas du tout, j'avais l'impression que je saurais pas les refaire le moment venu. Et du coup le chant, finalement on respire en chantant et c'était une meilleure technique de respiration et de relaxation que juste les techniques de respirations qu'on avait vues en préparation classique.

Moi : Et pendant la grossesse, le chant t'a servi ?

Emilie Q : Pendant ma première grossesse, entre les cours je chantais à la maison pendant mon congé mat, pour la deuxième j'avais pas le temps (rires). Et du coup c'est un moment de détente, on se pose et on écoute les musiques que Céline nous avait passées sur une clé.

Moi : Vous y alliez à deux aux cours de chant ?

Emilie Q : Damien a pu venir à deux cours à chaque grossesse.

Moi : Et ça l'intéressait le chant prénatal ?

Emilie Q : Du coup ça l'intéressait dans l'optique de m'aider pendant l'accouchement, savoir de quoi ça parle, ce qu'il pouvait faire...

Moi : C'est lui qui avait eu envie de venir ou c'est toi qui lui a demandé ?

Emilie Q : C'est plus lui. Moi j'étais très contente qu'il vienne mais au départ c'était plus lui qui voulait voir un peu comment ça se passait et partager un peu la préparation.

Moi : Tu sais combien de cours t'as fait pour Noémie ?

Emilie Q : 7 ou 8.

Moi : T'as commencé à quel terme à peu près ?

Emilie Q : Au début de mon congé mat, 6 semaines avant l'accouchement. Donc ça fait 6 cours plus une

fois où j'étais venue avant mon congé mat, donc 7. Et pour Mathis c'était pareil.

Moi : Est-ce qu'il y avait des choses dans les cours de chant qui t'ont surprise ?

Emilie Q : Tout ce qui est vocalise, c'est pas forcément ce à quoi on s'attend, tout le travail sur les vibrations ça vient au fur et à mesure, qu'on peut utiliser le chant comme outils de relaxation en faisant des vocalises, c'était quelque chose de nouveau.

Moi : Est-ce que tu as parlé autour de toi du chant prénatal ?

Emilie Q : Oui.

Moi : Qu'est-ce que t'as eu comme réactions ?

Emilie Q : J'en ai parlé à des copines qui étaient enceintes en leur disant que c'était super et qu'il fallait qu'elles en fasse aussi, certaines étaient emballées, d'autres disaient « moi le chant c'est par pour moi, ça m'intéresse pas » dont une qui avait dit non, puis qui voulait essayer et qui finalement n'est pas allée, et après l'accouchement elle m'a dit « finalement j'aurais peut-être dû aller au chant ! ». Sinon des gens qui avaient eu d'autres échos de chant prénatal mais pas forcément sur la même formule, sur une formule où on apprend juste des berceuses et qui dénigraient un peu ça, qui avaient une version très réductrice du chant et de l'utilité que ça peut avoir.

Moi : Et au niveau des professionnels de santé ? Qui est-ce qui a suivi ta grossesse ?

Emilie Q : Une sage-femme libérale.

Moi : Et tu lui en avais parlé ?

Emilie Q : Je lui en ai parlé, je pense que c'était pas trop connu pour elle au départ. Du coup je lui en ai dit du bien.

Moi : Elle a pas eu de réaction particulière ?

Emilie Q : C'était plutôt une réaction positive, elle m'a demandé comment c'était donc je lui ai dit... parce que du coup, comme j'ai commencé à mon congé mat le chant prénatal, à ce moment là j'étais plus suivie par elle donc c'est après l'accouchement que je lui en ai parlé donc comme j'avais un retour très positif, elle m'a pas dit que ça servait à rien !

Moi : Cet accouchement alors, comment ça s'est passé ?

Emilie Q : Du coup ça s'est très bien passé, j'ai trouvé ça beaucoup plus facile que pour Mathis, moins douloureux. Assez tranquille en fait, j'ai chanté presque dès le début, au début juste pour faire passer la contraction puis j'ai fait autre chose, et c'est quand c'est devenu vraiment plus intense que je me suis vraiment concentrée sur le chant, et ça m'a permis vraiment de gérer les contractions, de me concentrer vraiment sur le chant, et je chantais sur « Alalou » donc il y a plusieurs temps et pour le

conjoint ça permet vraiment de savoir quand la contraction commence, quand ça diminue et quand elle est finie.

Moi : Il chantait aussi ?

Emilie Q : Lui il chantait aussi, et du coup ça permet aussi d'accompagner la contraction, je me souviens que Céline avait dit pendant un cours de chant que quand on chante faut vraiment penser à contracter les abdos, à rentrer le ventre pour montrer le chemin de la sortie, du coup je pensais à ça pendant les contractions, vraiment lui dire « c'est par là » et accompagner la contraction plutôt que de me dire « faut qu'elle s'en aille ».

Moi : Tu visualisais ?

Emilie Q : Oui, je visualisais le chemin, et ça s'est fait comme ça.

Moi : Sans péridurale, comme pour le premier ?

Emilie Q : Sans péridurale.

Moi : Et t'as chanté pendant tout l'accouchement ?

Emilie Q : Oui, j'ai chanté « Alalou » pendant tout le travail, juste à la poussée c'était plus des chants, c'étaient des cris !

Moi : Et t'as utilisé les techniques du chant prénatal pour la poussée, t'as utilisé des sons pour t'aider ?

Emilie Q : Oui, du coup c'était plus des aaaah, plus des sons réflexes.

Moi : T'as eu le sentiment que ça te donnait plus de force pour la poussée ?

Emilie Q : Plus de force oui, je pense, et aussi parce qu'il faut évacuer la douleur mais sans que ce soit des cris de douleur, ça restait quand même des cris d'effort, parce que la sage-femme qui faisait l'accouchement disait que ça avait plutôt été un accouchement zen. C'est aussi comme ça que je l'ai ressenti, et pour moi c'est grâce au chant.

Moi : Et ton conjoint, il avait quel rôle pendant la poussée ?

Emilie Q : Il me tenait la main. Lui il continuait à chanter mais moi j'arrivais pas à le suivre. Parce que comme j'ai chanté jusqu'à la poussée on était encore dans nos chants donc il essayait de me faire continuer mais c'était plus possible !

Moi : Le travail a duré combien de temps ?

Emilie Q : Il y a 6 heures entre les premières contractions et l'accouchement donc ça a pas été très long. Et puis avant la poussée lui il me massait le bas du dos parce que j'avais des contractions dans le dos.

Moi : Après la naissance, vous avez chanté ?

Emilie Q : Un petit peu. Mathis on avait énormément chanté parce que c'était un bébé qui pleurait beaucoup, et du coup on passait beaucoup de temps

à lui chanter des berceuses pour l'apaiser et l'endormir alors que Noémie c'est un bébé très calme, du coup on lui chantais des berceuses par plaisir avant de s'endormir mais ça suffisait.

Moi : Et t'as l'impression qu'ils sont plus réceptifs aux chansons que t'as chanté pendant la grossesse ?

Emilie Q : Ils sont très réceptifs au chant ou à la musique d'une manière générale mais j'ai pas l'impression qu'ils le soient plus à ce qu'ils ont entendu pendant la grossesse. Mais c'est sûr que dès qu'ils entendent de la musique ils réagissent. Et ils sont contents, ça leur fait du bien.

Moi : Est-ce que tu les as allaités ?

Emilie Q : Oui.

Moi : Combien de temps ?

Emilie Q : 4 mois et demi.

Moi : Ca s'est bien passé ?

Emilie Q : Ca s'est très bien passé.

Moi : T'as utilisé le chant pour l'allaitement ?

Emilie Q : Non, juste, d'une manière générale, ça nous est arrivé d'utiliser des « ouh » très graves pour les calmer quand ils sont énervés, ça marche pas toujours mais des fois ça marche, ils se calment, ils s'endorment. Ca a dû m'arriver une ou deux fois pendant des tétées où ils étaient très agités.

Maggy :

Moi : Pour commencer je vais te laisser te présenter.

Maggy : Moi c'est Maggy, j'ai 39 ans et j'ai eu plusieurs professions, travailleuse sociale, hôte de l'air... en fonction des circonstances et des possibilités.

Moi : Est-ce que t'as un rapport particulier au chant ou à la musique ?

Maggy : Oui, je suis née dans une famille où on a toujours chanté, il y a toujours eu des instruments de musique à la maison, mes parents chantaient aussi... oui, on a toujours eu un lien fort avec la musique.

Moi : T'en avais déjà pratiqué ?

Maggy : Oui. De la chorale, des cours de chant individuels, et j'avais commencé une formation pour travailler plus dans le chant mais finalement j'avais changé d'optique. Et j'ai fait de la guitare et de la flûte.

Moi : Comment est-ce que t'as découvert le chant prénatal ?

Maggy : J'ai vécu pas mal d'années en Allemagne, et j'ai accouché à l'accouchement d'une amie à la maison, donc il y avait juste elle, son conjoint, une sage-femme et moi, et elle a chanté en fait. Elle a chanté pendant toute la journée, pendant toutes les

Moi : T'es retournée en cours de chant prénatal ?

Emilie Q : Oui, peut-être 3 ou 4 semaines après l'accouchement, parce que ça nous faisait plaisir de partager avec les autres l'expérience de l'accouchement, de retourner chanter avec elle pour qu'elle entende en vrai ce que c'était, et puis revoir les gens après l'accouchement.

Moi : Tu savais avant de faire cette préparation qu'on pouvait continuer après l'accouchement ?

Emilie Q : Non.

Moi : Finalement, tu penses que t'en as retiré quoi du chant prénatal ?

Emilie Q : Des techniques pour gérer la douleur, le stress, les tensions, grâce à des vocalises et à des sons, et puis c'est vrai qu'avoir des berceuses à chanter avec les enfants qui changent un peu de ce qu'on a d'habitude, c'est agréable aussi.

Moi : Tu pensais que c'était une vraie préparation à la naissance quand tu as commencé à en faire ?

Emilie Q : Je pensais quand même que c'était une vraie préparation, un peu comme de la sophrologie, j'étais déjà dans cet esprit-là.

Fin de l'entretien

contractions jusqu'à la fin, et elle m'en avait pas mal parlé avant. Ça remonte à pas mal d'années, et c'est vrai que quand moi j'ai été enceinte de mon premier enfant j'ai eu ce très fort souhait de faire du chant et j'ai rapidement appris qu'il y en avait à Jules Verne. C'était évident que j'allais participer à ça.

Moi : Est-ce que tu t'es renseignée sur la théorie autour du chant prénatal avant d'y aller ?

Maggy : Pas tant que ça. Je me demande s'il y avait pas quelque chose avec Leboyer autour de ça mais non, j'avais assisté à une situation très pratique où ça avait été, sachant en plus que le chant est déjà quelque chose de très important dans ma vie c'était évident que j'allais passer par là mais non, j'ai pas spécialement fait de recherches là-dessus.

Moi : Qu'est-ce que t'as attirée alors, le fait de gérer l'accouchement, la période prénatale ?

Maggy : Les deux. Autant le fait de chanter étant enceinte pour que bébé ressente ça et ait la mémoire des chants que la gestion de la douleur. Les deux. Et troisième chose pour le bien que ça m'apportait. Parce que je le faisais pas forcément au quotidien et je ressentais vraiment un bien-être à chaque séance. Et donc forcément si bébé est bien moi je suis bien.

Moi : Comme t'avais déjà fait du chant avant, tu connaissais déjà l'aspect vibratoire de tout ça ?

Maggy : Oui, sans l'avoir appliqué au fait d'être enceinte et à ce que bébé pouvait ressentir de l'intérieur, même si ça me semblait évident que de l'intérieur il pouvait ressentir tout ça. Mais j'avais pas de connaissances théoriques par rapport à ça.

Moi : C'est quelque chose qui t'attirait aussi ?

Maggy : Oui.

Moi : T'as commencé à quel terme les deux fois où tu as fait du chant prénatal ?

Maggy : Je dirais 3-4 mois, le plus tôt possible les deux fois.

Moi : Pourquoi t'as commencé si tôt ?

Maggy : J'étais dispo. En fait je me suis rendue compte là-bas qu'il y en avait beaucoup qui venaient les deux derniers mois mais la question s'est même pas posée pour moi, en arrivant on voyait même pas que j'étais enceinte mais non, si je pouvais je le faisais. C'est lié à l'activité professionnelle aussi, moi mon activité faisait que je pouvais les deux fois et c'est vrai que c'est vachement intéressant au niveau du souffle aussi, pour Elouan il y avait une maman qui était exactement au même terme que moi, et elle m'avait dit très vite que j'avais énormément de souffle. Après chacun a ses capacités propres mais je pense que le fait d'avoir fait du chant pendant plusieurs mois ça avait aidé à développer mes capacités de souffle.

Moi : Est-ce que ton conjoint en avait fait avec toi ?

Maggy : Pour Yuna pas du tout, et pour Elouan pas à Jules Verne mais le hasard avait fait que une semaine avant d'accoucher, on était dans un festival où il y avait un cours de chant prénatal et on était les deux seuls à y participer. Donc on a fait une séance ensemble, individuelle puisque le hasard a fait qu'on a été les deux seuls à y participer, et en fait mon mari je l'avais jamais entendu chanter avant, il m'a toujours dit qu'il chantait mal, dès l'enfance on le lui avait dit, et là le chant prénatal l'avait totalement libéré dans le sens où il ne s'agit pas de reproduire des notes. Donc en fait il s'est complètement lâché et il m'a énormément aidée.

Moi : Et pourquoi il était jamais venu à Jules Verne, c'était parce qu'il était gêné de sa voix ?

Maggy : Non, il voulait venir. La différence aussi, c'est le hasard qui fait ça mais toutes les séances où j'ai assisté pour ma première grossesse il y a jamais eu de papas, que des mamans. Là pour Yuna il y avait quand même des papas relativement souvent, mais c'est vrai que pour Elouan ça le tentait pas trop de venir à cause de ça, ça l'intimidait un peu.

Moi : Pourquoi est-ce qu'il n'est pas venu la deuxième fois du coup ?

Maggy : C'était prévu qu'il le réutilise, mais là c'était plus au niveau professionnel le problème. On avait une séance où on avait prévu de venir à deux et j'ai accouché la veille. Et le fait qu'on ait une expérience avec Elouan, il voyait très bien comment il pouvait m'aider.

Moi : Du coup toi, la première fois que t'as fait du chant prénatal c'était quand même particulier étant donné que t'avais déjà vu un accouchement avec le chant, est-ce que t'avais des attentes particulières vis-à-vis du cours ?

Maggy : J'avais été étonnée parce que ce que faisait mon amie c'était toujours la même vocalise, et ce que j'ai vu en cours de chant c'est qu'en fait ça peut être tout et n'importe quoi qui vient comme son en fonction des personnes et des moments, mais j'avais pas forcément une attente... je voulais vraiment pouvoir en apprendre plus et utiliser moi-même le chant. Après je pense qu'il y aurait pas eu les cours de chant prénatal dans mon environnement j'aurais reproduit ce qu'avait fait mon amie.

Moi : Est-ce que l'aspect berceuses t'as gêné ?

Maggy : Non, c'était un plus, c'était super sympa d'apprendre plein de nouvelles chansons, je les réutilise après... quoi que finalement je les ai pas tellement réutilisées après, c'est plutôt des chansons que j'invente. Après il y en a que j'aime beaucoup donc je ressors le cahier pour m'en rappeler, mais je fais plus de l'impro en fait.

Moi : Est-ce que tu pourrais raconter tes deux accouchements avec le chant prénatal ?

Maggy : Pour Elouan ça a été extrêmement long parce que j'ai eu une fissuration de la poche des eaux le mercredi matin à 6h, par contre j'avais pas du tout identifié que c'était ça donc j'avais téléphoné aux sages-femmes qui m'avaient dit que ce serait bien de venir vérifier, donc on est passés en fin de matinée et ils ont tout de suite identifié que c'était du liquide amniotique et que je restais là quoi. Par contre j'avais aucune contraction. L'après-midi j'ai eu une séance d'acupuncture qui a fait bien rompre la poche des eaux et es contractions ont commencé dans la soirée, et là j'ai eu toute la nuit pendant 12 heures des contractions bien sportives, et là on a chanté non-stop pendant 12 heures. Et en fait il y avait un grand poteau dans la salle d'accouchement, donc entre les contractions je restais sur le ballon avec la tête sur la table d'accouchement, et pendant les contractions il fallait que je me lève, que je m'appuie sur le poteau et qu'Olivier vienne chanter dans mon dos en remontant le long de la colonne vertébrale. Et les quelques contractions où lui était fatigué et a pas voulu bouger c'était hyper douloureux, la douleur avait vraiment rien à voir et je le rappelais tout de suite, la douleur était vraiment plus compliquée à gérer toute seule. Il y avait vraiment un soulagement physique, peut-être aussi psychologique, mais vraiment à partir du moment où il chantait le long de ma colonne vertébrale en remontant ça soulageait

énormément. Et le lendemain matin, il y a eu le changement de garde de la sage-femme et j'étais toujours dilatée qu'à deux, donc là le moral a pris un coup, et surtout comme la poche des eaux s'était fissurée 24h avant elle m'a dit qu'il y avait des risques d'infection et qu'elle allait me mettre la perfusion, l'ocytocine de synthèse et surtout que les contractions allaient être plus forte, donc avec la fatigue et tout j'ai pas tenue une demi-heure, j'ai demandé la péridurale et je l'ai eue dans la matinée. Une fois ma déception passée, j'ai pu dormir, je me suis reposée, ça m'a fait du bien et j'ai pas rappuyé après sur la péridurale. Donc ça s'est arrêté à 12h, j'ai accouché à 16h donc toute la fin de l'accouchement j'étais présente, par contre je devais rester allongée, c'était un peu plus compliqué à gérer, et le chant était moins présent du coup. Olivier pouvait plus chanter dans mon dos... je m'en rappelle pas précisément, mais c'était moins présent que pendant les 12 heures de contractions dans la nuit. Pour moi c'est vraiment la nuit que ça m'a aidée à passer, je pense pas que j'aurais tenu 12h sans. Et pour moi c'était que des « aaaah » très graves.

Moi : T'avais chanté au moment de l'expulsion ?

Maggy : Non. Par contre ce qu'il y avait à Elouan c'était qu'on avait le CD du chant prénatal qui tournait en boucle. Donc je les chantais pas mais je les entendais, on sait très bien sur quelle chanson il est né, il est né sur « sans soucis ». Celle-là je lui ai quand même pas mal chantée du coup.

Moi : Et pour Yuna du coup ?

Maggy : Pour Yuna j'ai commencé à avoir des petites contractions l'après-midi, un petit peu plus dans la soirée mais j'étais en famille et ça se voyait pas, donc j'arrivais à gérer en « interne », c'était pas si fort que ça. Et puis de 23h à minuit j'ai noté toutes les contractions et j'ai appelé une sage-femme à minuit mais c'était pas encore très régulier, et en fait j'avais déjà fait une fausse alerte avec des contractions toutes les 3 minutes, je m'apprêtais à partir et il y avait un truc dans ce qui je lui avais décrit qui lui faisait penser que c'était pas ça donc elle m'avait conseillé de prendre un bain chaud et ça s'était arrêté, donc c'était une fausse alerte. Là j'ai refait la même chose, ça continuait, mais vers minuit elle m'a dit quand même de pas venir tout de suite, que ça avait pas l'air si net que ça, donc je me suis dit que j'allais pas passer ma nuit à noter les minutes, qu'il valait mieux que je dorme ! Mais une heure à une heure et demie après ça me réveillait donc je me suis dit qu'il fallait y aller et on est arrivés à la maternité vers 2h30. La sage-femme m'a mis le monito elle était pas persuadée que c'était ça pendant une demi-heure, elle l'a prolongé et là ça a commencé à être plus fort, j'ai commencé à chanter et là c'était net. Donc j'ai rechanté toute la nuit, on avait redemandé la même salle avec le même poteau et elle était libre mais j'ai pas eu mon histoire d'amour avec le poteau comme pour le premier accouchement. Là pareil avec le chant mais dans différentes positions, je pouvais être allongée sur le

côté, debout, sur la ballon... mais j'ai chanté avec Olivier qui était moins régulièrement dans mon dos, en majorité quand même et les contractions ont commencé à s'espacer entre 7 et 9h donc Olivier est sorti manger, moi ça allait, je gérais mieux que la première fois. Et puis j'avais demandé quand j'étais arrivée s'il y avait une sage-femme acupunctrice donc il n'y en avait pas dans la garde de nuit mais il y en avait une dans la garde de jour, donc c'est elle qui m'a suivi. Elle m'a proposé pour relancer un peu les contractions, donc elle m'a fait ça de 9h à 9h20 et Yuna est née à 10h26. En fait à 6h du matin j'étais dilatée à 4 et à 9h j'étais dilatée à 4, ça avait pas bougé. Et en une heure je suis passée de 4 à 10. Et là par contre j'ai vraiment le souvenir qu'elle a enlevé les aiguilles, je me suis assise et là j'ai eu la sensation d'une contraction ininterrompue. C'est pas ça évidemment mais dans mon souvenir c'était ça, sans pause, sans moment de répis. Là c'était bien sportif quand même et j'arrivais plus à chanter, j'arrivais plus à trouver de position où j'étais bien, j'étais complètement agrippée à Olivier au bord de la table, et lui a continué à chanter tout le temps. En fait il faisait toujours des « oooh », et moi j'arrivais plus du tout, mais je pense que d'une façon ou d'une autre ça m'a aidée. On s'est retrouvés pendant un long moment tout seul parce que toutes les femmes présentes à ce moment-là accouchaient en même temps, moi j'ai appelé plusieurs fois et là je voulais la péridurale, j'en pouvais plus. Et en fait c'est à chaque fois une puéricultrice ou une autre personne qui est venue et qui me disait d'attendre parce que la sage-femme était pas disponible, et je les ai dérangés une troisième fois et là c'est une nouvelle sage-femme qui était de consultation qui était montée parce qu'elles étaient toutes occupées, et Olivier lui a demandé si on pouvait utiliser le bain, parce qu'au début quand j'avais demandé dans la nuit on s'est dit qu'il valait mieux garder cette carte pour plus tard, moi je voulais la péridurale, et quand elle m'a examinée elle m'a dit que j'étais à 9 et qu'on aurait pas le temps pour le bain ou pour la péridurale. La poche des eaux était pas encore rompue, donc elle a rompu la poche des eaux et elle est née dans la minute. Le chant m'a aidé pendant toute la nuit, dans mon souvenir la dernière heure j'ai pas chanté du tout, et par contre Olivier a continué.

Moi : Et du coup le fait d'avoir eu la péridurale pour Elouan et de l'avoir demandée pour Yuna, ça a été une déception pour toi, par rapport au chant ?

Maggy : Pour Elouan oui, il y avait une déception, parce que j'avais vraiment espéré accoucher sans péridurale, après c'était une situation que j'avais jamais vécue, on a tous nos limites je m'étais dit que si je les atteignais la péridurale restait une possibilité. Mais il y avait une déception. Pour Yuna je suis très contente de ne pas avoir eu la péridurale, j'ai l'impression d'avoir beaucoup mieux récupéré. Je sais que pour Elouan ça avait été une déception mais la sage-femme m'avait beaucoup aidée en me disant que c'était une possibilité que j'avais, en me disant d'en profiter sur le moment pour me reposer et c'est

vrai que j'en ai bien profité. C'était pas forcément prévu que j'arrête d'appuyer sur le produit, ça s'est fait comme ça, et c'était bien, j'ai pas le souvenir d'avoir énormément souffert à la fin. Et là pour Yuna, juste avant de me faire la séance d'acupuncture, moi ce que j'avais peur c'était qu'il y en ait encore pour 12 heures et je commençais à douter de ma capacité à endurer ça pendant des heures et des heures, et elle m'a fait pleurer un bon coup, elle a essayé de me déculpabiliser en me disant que personne m'en voudrait si je demandais la péridurale donc j'avais un peu lâché, peut-être que ça m'a un peu aidé par la suite. Après le hasard a fait que... en fait je l'ai remerciée après coup de pas avoir été là, elle y pouvait rien elle était occupée à un autre accouchement, mais si elle avait été là je pense qu'on aurait peut-être eu le temps de la poser, et j'étais super contente que les circonstances aient fait qu'on ait pas pu parce qu'au bout du compte, je pense que si j'avais eu la péridurale pour une demi-heure, j'aurais été déçue après coup, je me serais dit que j'aurais pu gérer. Sauf que dans ma tête j'étais tellement dans la perspective de mon premier accouchement qui avait duré que j'avais peur que ce soit compliqué de gérer.

Moi : Par rapport à la période prénatal, tu disais que ça t'avait aidé pour Elouan au niveau respiratoire, t'as ressenti les mêmes effets pour Yuna ?

Maggy : J'en ai pas été consciente, après c'est difficile à mesurer au bout du compte. Je sais que pour Elouan je nageais une heure toutes les semaines, pas du tout pour Yuna, ça a dû aider aussi. Après pour l'accouchement de Yuna j'ai pas du tout eu la sensation d'être à court de souffle, d'être fatiguée, épuisée physiquement... je pense que pour Elouan c'était bien que j'ai de l'endurance, pour Yuna en comparaison j'en ai pas eu besoin.

Moi : C'était quelque chose que t'avais anticipé le fait que ça t'aide au niveau respiratoire ?

Maggy : J'avais pas anticipé parce que j'avais pas réfléchi là-dessus, après je m'en suis rendue compte au fur et à mesure des séances, surtout que j'y allais régulièrement. Là pour Yuna j'ai pas pu y aller aussi régulièrement que pour Elouan, pour Elouan c'était vraiment tous les vendredis. Mais c'était pas quelque chose que j'avais en tête au départ.

Moi : T'es retournée en cours de chant prénatal ?

Maggy : Cet après-midi.

Moi : Et pour Elouan, t'étais retournée en cours ?

Maggy : Elouan en fait ce qui était chouette, au moins les deux derniers mois on était un groupe de 4 ou 5 mamans à peu près au même terme à être là régulièrement, et avant d'accoucher on s'était fixé un jour où on reviendrait toutes, et on est 4 à être revenues ce jour-là. J'y étais retournée deux fois ensuite toute seule. Et puis là Yuna c'est aujourd'hui que je la présente. Mais je repense à ça, c'est très méconnu le chant

prénatal. J'ai une belle-mère qui est relativement âgée, et j'ai renoncé à lui expliquer le chant prénatal, mais elle me parle sans arrêts de ma « chorale de chant », et j'ai pas voulu être désobligeante, mais je vois pas ce qu'on aurait pu faire en chorale, aller toutes accoucher en groupe ou faire un concert dans une église, mais voilà sa perception de ça c'est la chorale de maman quoi en gros. Et je pense que beaucoup de gens le voient un peu comme ça et imaginent absolument pas les effets que ça peut avoir sur l'accouchement.

Moi : D'ailleurs t'es as parlé à la personne qui suivait ta grossesse ? C'était quel type de professionnel de santé ?

Maggy : Pour Elouan j'avais la gynéco classique que je vois une fois par mois et une sage-femme libérale qui était super, et pour Yuna j'avais fait une préparation en haptonomie, avec une sage-femme aussi. Et les deux je leur en avais parlé du chant prénatal.

Moi : Et t'avais eu des réactions particulières ?

Maggy : Alors la sage-femme pour Elouan connaissait, elle approuvait totalement la gynéco a été plutôt neutre, je crois que c'était « gentil » pour elle. Elle a pas fait de remarque désobligeante, c'était plutôt « si ça vous fait du bien allez-y » mais sans plus. La sage-femme en haptonomie pour Yuna, c'était dans le sud de la Vendée, on a déménagé depuis, et là-bas il n'y a pas du tout de chant prénatal, donc elle connaissait pas du tout et elle avait peur que ça aille à l'encontre de la préparation en haptonomie, en fait c'est hyper compatible, je lui ai redis après. En fait je pense qu'elle connaissait pas, tout simplement. Elle repensait à une une maman, en fait ça avait rien à voir mais c'était son troisième enfant, elle lui avait fait de la préparation en haptonomie, et les deux premiers la maman avait fait de la sophro, donc elle était très « je suis sur une plage, j'entends les vagues », etc, et l'haptonomie ça a rien à voir, effectivement l'haptonomie c'est on s'ancre bien, on est nous... et elle avait le souvenir que ça avait été très dur pour cette maman de changer ses perceptions et elle avait peur que pour le chant prénatal ça fasse pareil. Et en fait je lui avais dit à quel point c'est complètement complémentaire parce que chant on est là, on est dans le ventre, on part pas ailleurs, l'haptonomie c'est ça, c'est ce qu'on ressent, où est le bébé, et je trouve que ça allait super bien ensemble. Et je lui ai redis, je pense que maintenant elle aura plus cette perception-là, mais au début elle était méfiante, effectivement.

Moi : Et pour Elouan t'avais fait une préparation en plus ?

Maggy : C'était une préparation classique je crois mais il n'y avait que nous, en couple, et elle nous a suivi après l'accouchement parce que l'allaitement a été très compliqué pour Elouan. D'ailleurs, le chant prénatal c'est super quand l'allaitement est douloureux ! Là pour Yuna ça s'est passé comme

une fleur, elle s'est tout-de-suite mise à téter, très bien. Pour Elouan, hyper douloureux, je criais. J'étais dans la chambre, Olivier essayait de me faire rire, et là par contre j'y tenais, j'en démordais pas de mon allaitement, d'ailleurs je l'ai allaité plus de 2 ans et demi. Plusieurs sages-femmes m'avaient dit que si c'était si douloureux mon bébé serait pas malheureux avec un biberon mais c'était nient, autant la péridurale c'était pas grave, autant l'allaitement j'en démordais pas. Et là je sentais en fait, j'ai chanté, et le chant m'a aidé. Autant les premiers jours c'était des hurlements de douleurs, il prenait pas très très bien, moi je m'y prenais mal, et une sage-femme m'avait dit que j'avais le syndrome de Raynaud et que comme les mamelons c'est une extrémité aussi ça peut faire mal, et en fait c'est très vite, au bout d'un jour je pense, que je me suis mise à chanter. Et ça me permettait de lâcher la pression, j'étais avec ce petit bébé qui hurlait, qui arrivait pas à prendre le sein, du coup je hurlais aussi, je pense que c'était du stress pur pour lui aussi, et personne n'y arrivait, c'était juste un stress complet. En plus j'avais les sages-femmes et les puéricultrices qui me disait qu'il fallait qu'il prenne du poids, il y en a une qui m'avait dit s'il prend pas tant de grammes demain c'est le biberon obligé, et moi qui avait lu tous ces trucs sur le biberon et la prise de sein j'en pleurais ! Et il y avait eu une employée, alors je sais pas quelle profession elle avait qui était là « mais

elles sont chiantes, regardez cette paire d'obus que vous avez, faut juste trouver le temps, tout va bien aller », elle était vraiment géniale quoi, et elle m'avait pris mon bébé un matin vers 5-6h pour la pesée, parce que moi la pesée c'était vraiment ma hantise, et elle m'avait dit « moi je vais le peser, et s'il manque 2 grammes je les mettrai ». Et elle est revenue en me disant qu'elle avait pas eu besoin de les rajouter, il les avait pris. Du coup j'ai pas eu besoin d'aller le peser, et c'était une libération parce que c'était une telle pression de le peser... du coup voilà, ça me détendait, ça devait rappeler au bébé quelque chose, parce qu'il l'avait entendu pendant la grossesse et l'accouchement, et ça m'a énormément aidée parce qu'il y a eu une semaine où je ne pouvais pas allaiter silencieusement parce que le fait de chanter ça aidait, même si c'était un chant un peu crispé, et les deux ou trois semaines qui ont suivi, le douleur était moindre mais quand il commençait à téter j'avais un cris. Ensuite c'est passé.

Moi : C'est un bénéfice que t'avais anticipé ?

Maggy : Absolument pas, et ça m'est pas venu immédiatement. Je pense que c'est le corps qui a le souvenir de la douleur et que ça ça a aidé. Là je m'étais bien préparée mais y a pas eu besoin.

Fin de l'entretien

Annexe X : exemple de chansons utilisée en chant prénatal (Bienvenue)

Maman vient de te mettre au monde

Elle t'a aidé comme elle a pu

Bienvenue à toi dans ce monde

Parmi nous sois le bienvenu

Blotti contre elle tu sommeilles

Tu sens la chaleur de sa peau

Son cœur bat contre ton oreille

Tu es son rêve en plus beau

Du bout des doigts, elle caresse

Le doux duvet de tes cheveux

Avec amour, avec tendresse

Elle attend que tu ouvres les yeux

Maman vient de te mettre au monde

Pour partager nos lendemains

Bienvenue à toi dans ce monde

Bienvenue parmi les humains

Chant prénatal : qu'en attendent les femmes, qu'en retirent-elles ?

Au milieu du XXème siècle, la cantatrice Marie-Louise Aucher a développé une technique vocale particulière basée sur les effets de la résonnance des sons à différents étages du corps : la psychophonie. Lorsqu'elle rencontra la sage-femme Chantal Verdière, en 1977, elles unirent leurs connaissances et créèrent ensemble le chant prénatal. Les femmes enceintes purent ainsi bénéficier des bienfaits spécifiques de la psychophonie, entrer en harmonie avec leurs corps et leurs enfants à venir, et, en comprenant ce corps et les effets des sons sur lui, l'utiliser spécifiquement à différents stades de la grossesse, particulièrement à l'accouchement.

Cette technique existe toujours aujourd'hui, mais elle est peu connue et peu répandue.

Alors, qui sont ces femmes venant faire du chant prénatal, et que savent-elles de ses bienfaits ? Qu'en attendent-elles ? Et, surtout, qu'en retirent-elle ? L'utilisent-elles réellement pendant la grossesse, pendant l'accouchement ? Tient-il alors toutes ses promesses ?

Cette étude a pour objectif de répondre à ces questions. En identifiant les attentes des femmes et ce que le chant leur apporte, nous serons mieux à même d'orienter les femmes en recherche d'une préparation à la naissance adaptée à leurs besoins. En comprenant ces femmes, nous serons également mieux à même de les accompagner si nous sommes amenés à les prendre en charge en salle de naissance.

Mots-clefs : préparation à la naissance, psychophonie, chant prénatal, projet de naissance, douleur, accouchement