



L'Edito

Mon dieu ! Déjà 6 mois depuis la naissance de La Cigogne Mélomane... C'est fou comme les enfants grandissent vite ! ;o) Tout d'abord merci pour tous vos messages d'accueil sympathiques, chaleureux et encourageants : ça m'a vraiment mis du baume au cœur et me pousse à poursuivre le projet.

Vous m'avez confirmé que, comme moi, vous aviez envie de mieux connaître vos collègues et leur travail, indépendamment des « chapelles » de formations, comme le dit Claire (voir « C'est vous qui le dites ») C'est pourquoi je vous propose de procéder entre nous à un sondage, que nous pourrions élaborer ensemble et remplir anonymement, pour découvrir le « profil » des animatrices de chant prénatal francophones. De plus, pour chaque numéro, je projette d'aller interviewer une animatrice différente, en essayant de faire varier les propositions pédagogiques. Ce numéro est consacré à Marceline Retailleau, sage-femme parisienne, dont la rencontre m'a beaucoup intéressée. J'espère que ce sera aussi le cas pour vous.

J'attends impatiemment vos prochains commentaires et vos idées, pour que La Cigogne réponde encore et toujours à vos envies et à vos besoins. Bon chant à toutes.

Virginie Bouffart
Professeur de chant, animatrice et formatrice en chant prénatal.

Le Dossier du Jour

Rencontre avec Marceline Retailleau

Sage-femme, artiste et formatrice...

La Cigogne Mélomane : Bonjour Marceline. Merci de nous recevoir chez vous... Voulez-vous vous présenter et nous dire comment vous êtes venue au chant prénatal.



Marceline Retailleau :

Bonjour, je suis ravie de vous recevoir. Je suis sage-femme... A l'âge adulte, j'ai découvert toute la dimension du soin par l'activité artistique. En tant que sage-femme, j'étais très versée sur l'homéopathie et les médecines douces. Avec l'homéopathie, la personne prend un médicament et puis c'est tout ! Alors qu'avec l'activité artistique, la personne agit davantage : elle est active, donc elle se construit en même temps. J'ai souhaité mettre à disposition des femmes enceintes ce que je vivais dans mes activités artistiques, pour les soutenir, permettre l'expression, le lien avec l'enfant... Avec le son, je constate que la détente est meilleure qu'avec la respiration seule... Et il y a toute la dimension affective. Nous quittons l'univers médical, un peu froid, gris et austère...

L.C.M. : A vos débuts de sage-femme, vous avez commencé directement en cabinet ou à l'hôpital ?

M.R. : Pour moi, le métier de sage-femme était une réorientation, après une autre activité professionnelle : j'ai commencé les études de sage-femme à 24 ans, pour être en poste à 29. C'est en parallèle de mes études que j'ai découvert la pratique artistique, auprès de Geneviève Marty-Libert. Elle propose un enseignement dans les différentes activités artistiques et en pédagogie. J'ai tout appris avec elle, car je n'ai eu aucune activité artistique dans mon enfance. Cela m'a permis de mieux supporter mes études, un peu arides, dans de grands hôpitaux un peu « usines »... Le médical pratiqué de nos jours est un peu dur, un peu austère, alors que l'artistique mis au service du soin pour les femmes enceintes rend vraiment mon travail intéressant.

L.C.M. : Parlez-moi de vos débuts de sage-femme...

M.R. : J'ai d'abord travaillé 4 ans en hôpital, aux Bluets (Paris-12^e), puis en libéral dès 33 ans. Dans un hôpital, je me sentais un peu contrainte par les protocoles, alors qu'en libéral j'ai pu exprimer ce que je souhaitais vraiment : pratiquer l'homéopathie, aller vers la physiologie et plus seulement la pathologie... et développer des ateliers de chant avec les femmes enceintes.

L.C.M. : Physiologie ? Pathologie ?

M.R. : Par pathologie, je veux dire les gestes techniques pratiqués à l'hôpital. La physiologie est l'accompagnement au cas par cas... C'est très intéressant car ce n'est plus en systématique, cela demande une subtilité dans l'accompagnement, une écoute : est-ce qu'elle a besoin d'un examen ou non ? Est-ce que j'écoute le bébé maintenant ou non ? Est-ce que je dois être près d'elle ou la laisser tranquille ?...

L.C.M. : Donc vous vous installez en libéral... Comment les patientes vous trouvent-elles ?

M.R. : J'ai travaillé à domicile pendant 1 an, en visites en suites de couches et le suivi de grossesses. Cela m'a beaucoup appris, j'ai ouvert le cabinet en 1995, il y a 15 ans. Les femmes me trouvent dans le bottin, sur les listes distribuées par les maternités, par le réseau des sages-femmes libérales d'Ile-de-France ou par le bouche-à-oreille.

L.C.M. : Qu'est ce qui fait qu'une femme choisit une sage-femme libérale plutôt qu'un suivi à la maternité ?

M.R. : Parfois, elle n'a pas le choix, car la maternité n'a pas de place. Donc elle peut être suivie par son généraliste, son gynécologue ou la sage-femme libérale. Dans ce dernier cas, la consultation peut durer jusqu'à 1 heure ! En effet, pour cerner la femme il faut du temps, pour une prescription homéopathique aussi... Et les femmes ont parfois envie de cette écoute-là.

L.C.M. : Sur une année, vous suivez combien de femmes ?

M.R. : Sur une année, je ne sais pas... Mais en une semaine, je vois environ 40 femmes.

L.C.M. : J'ai vu que vous ne proposiez pas seulement du chant prénatal...

M.R. : Je propose des cours de préparation soit classique, soit yoga, en petits groupes de 3 à 4 personnes, avec la possibilité de séances individuelles supplémentaires en chant prénatal. Mais les multipares peuvent commencer directement en individuel... Le tout est couvert par la Sécurité sociale.

L.C.M. : Et vous voyez des futurs papas ?

M.R. : Oui. Une fois que la maman a fait les cours « Respiration » et « Mobilité du bassin », je propose un cours pratique avec le papa, au cours duquel la femme révisé avec lui... Car à un moment, il peut demander : « Qu'est-ce que je fais, moi ? »... ; donc : respiration ensemble, massage et portage. Ainsi, la femme se détend davantage pendant la grossesse, cela

prépare aussi la naissance. Ils aiment aussi les cours théoriques sur les sujets qui vont les concerner directement, comme « Les soins de l'enfant » et « Quand partir à la maternité ? »

L.C.M. : *Vous en voyez combien ?*

M.R. : Ils sont très demandeurs... Je dirais 50 %. Les autres ont soit un problème de disponibilité horaire, soit ils craignent d'avoir à pratiquer la respiration « du petit chien »... alors que cela n'est même plus exercé avec les femmes elles-mêmes ! (rires)

L.C.M. : *Revenons à votre pratique artistique...*

M.R. : Je pratique la flûte à bec, l'auto-harpe, le zarb et aussi les arts plastiques (dessin, couleurs, modelage) car Geneviève Marty-Libert fait le lien entre ces différentes activités.

L.C.M. : *Du zarb ? !*

M.R. : Oui, le zarb, c'est une percussion iranienne. J'ai aussi joué du djembé mais je trouvais cela un peu « hard ». Le zarb, c'est plus doux, plus fin, plus féminin...

L.C.M. : *Et l'auto-harpe, qu'est-ce que c'est ?*

M.R. : Ce n'est pas tellement connu en France. J'en joue depuis 1998. Ce sont des cordes métalliques, avec des boutons qui déplacent des feutres pour étouffer certaines cordes. J'accompagne ainsi les chansons et je suis très disponible au chant et aux femmes : c'est moins technique que la guitare, c'est un jeu assez facile... donc ma voix est plus libre. Les femmes aiment bien, parce que c'est doux...

Le chant prénatal chez Marceline

L.C.M. : *Parlez-nous de vos cours de chant prénatal...*

M.R. : J'ai commencé avec des groupes, du mouvement... Mais en individuel, on peut mieux approfondir... J'ai étudié entre autres le chant lyrique, avec un travail vocal plus en force. Avec les femmes enceintes, tout le propos est d'aider à la détente, au lien avec l'enfant... Pour les patientes chanteuses, si elles ont une technique vocale de poussée vers le bas, il s'agit de corriger cela pendant la grossesse. Je parle beaucoup plus d'ouverture latérale (elle montre ses côtes), de prendre en compte l'enfant porté. Pendant la grossesse, il s'agit d'inclure l'enfant, afin de prévenir la menace d'accouchement prématuré. Une professionnelle du chant doit modifier sa technique vocale quand elle est enceinte. Et je propose un travail qualitatif avec le son que les femmes n'ont parfois jamais exercé, même les professionnelles...

L.C.M. : *Qu'est-ce que vous appelez un travail qualitatif ?*

M.R. : C'est un travail en sensibilité. Nous n'allons pas mettre de quantité, de force, ou de volume, comme en chant lyrique, mais plutôt être en écoute de soi. Nous pouvons fermer les yeux, émettre des sons bouche fermée pour sentir l'aspect détendant du son, intériorisant, une fois que la respiration abdominale est placée bien sûr... afin de ressentir le lien avec l'enfant. Le propos est de caresser son bébé avec le son, avec des sentiments, afin d'entendre un son « plein d'âme »... Il s'agit de se lier avec l'enfant porté bien sûr, mais aussi avec son « propre enfant »..., autant

pour celle qui a toujours eu envie de chanter sans oser et qui franchit le pas parce qu'elle est enceinte, que pour celle qui est trop stressée et voudrait bien se détendre... La respiration est importante, mais le son détend mieux que la respiration seule... De plus, quand le son est pratiqué de manière sensible, il harmonise la respiration... Quand il existe des déséquilibres inspire/expire, le son est correcteur.

L.C.M. : *Justement, comment faites-vous travailler la respiration ?*

M.R. : Toujours avant le son. J'ai plusieurs formules. Par exemple, celle qui attend son 1^{er} enfant va d'abord suivre un premier cours sur la respiration où, allongée, la respiration abdominale est détaillée. Le deuxième cours est sur la mobilité du bassin, c'est-à-dire la même chose mais en verticalité et en mouvement. A la troisième rencontre, le son est ajouté.

L.C.M. : *Ca se passe sur combien de temps ?*

M.R. : Cela peut être une fois par semaine ou une fois tous les 15 jours, je le conseille dès le 2^e trimestre de la grossesse quand c'est possible.

L.C.M. : *Et elles ont un travail à faire chez elles ?*

M.R. : La femme s'exerce chez elle selon sa convenance. Le travail avec le son consiste en une approche avec les voyelles qui détendent et les consonnes qui dynamisent. La détente est la 1^{re} étape, puis il est proposé un travail de tonification en utilisant l'assise du diaphragme, toujours en ouverture et non en poussée. Ensuite un répertoire de chansons permet de mettre en application ce qui a été abordé avant.

L.C.M. : *Vos patientes découvrent l'existence du chant prénatal chez vous ?*

M.R. : Certaines oui, elles viennent pour cela, d'autres découvrent qu'il y a cette possibilité lors des séances de cours en groupe. Ou bien certaines me confient : « Je suis tendue, qu'est-ce que je peux faire ? », donc je leur propose le chant prénatal. Ou encore certaines femmes ont utilisé le son spontanément lors de leur premier accouchement, donc elles souhaitent aller vers le chant prénatal afin d'en connaître davantage, car cela les a aidées.

L.C.M. : *Et quel est le répertoire que vous utilisez ?*

M.R. : Je travaille avec l'association de Geneviève Marty-Libert qui a créé un répertoire de chansons pour enfants, basé sur sa pédagogie. Il existe d'ailleurs une formation de 4 ans à cette pédagogie, que je co-anime. Les chansons ont été créées par les personnes de l'association, intéressées par cette pédagogie. Il y a des professeurs de musique en conservatoire, ou



Les Règles du Jeu

Histoire que tout soit clair pour tout le monde

● Vous avez le droit de faire circuler *La Cigogne Mélomane* autant que vous le voulez, auprès de qui vous voulez, sous forme informatique ou sur papier. Une seule restriction cependant : il est absolument interdit de vendre ce journal.

● Vos écrits seront publiés après accord du Comité de lecture (composé des membres du conseil d'administration de *Si ça me chante*). Celui-ci se réserve le droit d'en décider librement. Aucune rétribution n'est envisageable pour les rédacteurs qui restent responsables du contenu de leur articles.





C'est
Vous
qui le
Dites

Cette rubrique est celle de « La parole aux lecteurs ». Vos joies, vos coups de gueule, vos inquiétudes, vos questions... y seront les bienvenus.

Au sujet de la création du site www.annuaireduchantprenatal.com :

« Je trouve que l'idée de regrouper les coordonnées de toutes les animatrices est très intéressante, bravo! Cela permet de centraliser toutes les coordonnées et pour la femme qui cherche un atelier, de trouver rapidement. »

Chantal Gerber
Hilsenheim (Alsace)

« Le crédit à donner au chant prénatal est essentiel et à mon avis, une homogénéisation des listes répertoriant les animateurs donne l'image d'une cohérence qui ne peut que contribuer à l'appréciation de cette proposition. »

Une animatrice
Saint-Malo (Bretagne)

« Animatrice en chant prénatal depuis 5 ans (...), je suis ravie de votre proposition et partage votre avis sur l'importance de "la mutualisation des forces" pour faire reconnaître notre travail, au-delà de toutes "les chapelles" de formation. L'essentiel étant pour moi le travail passionnant de transmission sans cesse renouvelé, agrémenté et enrichi par les rencontres et les apports des uns et des autres. »

Claire Magnon
Lyon (Rhône-Alpes)

des professeurs d'arts plastiques, puisque cela concerne les différentes disciplines artistiques (www.artspluriel.org). Et il y a aussi l'héliorythmie.

L.C.M. : L'héliorythmie ! Qu'est-ce que c'est ?

M.R. : C'est une autre création de Geneviève Marty-Libert : ce sont des mouvements de bras qui aident le niveau respiratoire... lents, grands, très doux, très légers. Certains peuvent être très rassemblants, calmants, détendants, et d'autres sont dynamisants, car les deux sont nécessaires dans la vie...

Ces mouvements de bras sont à pratiquer pour le confort : la femme enceinte ne sait pas toujours comment se mouvoir, c'est comme une gymnastique douce, mais toujours avec un aspect sensible, nourrit de sentiments.

Il existe des chansons accompagnées de gestes. Elles aident au lien avec l'enfant. Par exemple, le mouvement de lune rassemble, intériorise, il est exercé avec une chanson sur le thème de la lune.

L.C.M. : Si je comprends bien, l'héliorythmie a été créée par Geneviève Marty-Libert, et c'est vous qui l'avez adaptée aux femmes enceintes.

M.R. : Geneviève a ressenti ces courants de forces, comme des chemins qui nous lient à notre âme, des « mouvements de sentiments », par différence avec des mouvements de Qi Gong ou de Taï Chi, qui sont davantage pour la santé corporelle et physique. Dans l'héliorythmie, il existe toujours une ouverture à « plus que soi », ce sont des « mouvements d'âme ». Cela nourrit la vie intérieure, la vie de sentiments. Dans cette époque matérialiste, qui manque de vie intérieure, l'héliorythmie est une activité pour nourrir l'intérieur humain, ce qui développe la confiance en soi.

L.C.M. : Et comment le vivent les femmes enceintes ?

M.R. : Certaines personnes adorent le mouvement, d'autres préfèrent la voix. Nous pratiquons d'abord les deux, puis nous allons vers leurs préférences. Ce ne sont que des propositions...

L.C.M. : Ces mouvements de bras, ça ne ramène pas leur attention sur le haut de leur corps ? Ça ne les déconnecte pas de leur bassin, en provoquant une respiration haute ?

M.R. : Au contraire, le mouvement lent et ample dégage l'inspire abdominale dont l'amplitude s'agrandit : cela ouvre et dégage l'espace au-dessus de l'enfant (elle montre ses côtes). La contraction utérine serre comme un étau le bas de l'abdomen, le propos est d'ouvrir la zone au-dessus qui sera encore souple pour l'inspire. Le diaphragme massant l'utérus, la femme enceinte sent bien ce contact.

L.C.M. : Est-ce que toutes les femmes peuvent garder une respiration basse jusqu'au bout de leur grossesse ?

M.R. : Oui, je leur conseille l'ouverture latérale (elle montre ses côtes) : inspirer dans la largeur et y rester. J'ai remarqué que plus la femme pratique tôt dans la grossesse, plus il lui est facile de maintenir cette respiration abdominale en fin de grossesse et pendant la naissance.

En cours de chant classique, il est demandé parfois de pousser vers le bas. Pendant la grossesse, cela n'est pas à pratiquer car il faut garder le bébé.



L.C.M. : Et vous ne leur proposez jamais un travail sur la poussée vers le bas ?

M.R. : Si mais seulement au 9^e mois, lors du cours sur la poussée du bébé. Mais je ne l'applique pas dans le chant. En chant, je leur apprend cette ouverture latérale, celle qui sait déployer son diaphragme, sait détendre son périnée. Bien sûr, on peut aussi déployer son diaphragme tout en tenant son périnée, mais c'est plus compliqué ! (rires)

Une formation d'animatrices en chant prénatal

L.C.M. : Vous formez des animatrices en chant prénatal ?

M.R. : Oui, pratiquant depuis plusieurs années j'ai eu envie de partager mon expérience. C'est une formation en deux niveaux de deux jours chacun.

Le premier niveau, pour les personnes complètement débutantes, nous pratiquons ce que je propose aux femmes enceintes.

Et pour celles qui n'ont jamais fait de musique, j'enseigne l'accompagnement des chansons sur le xylophone alto. Nous pouvons accompagner les chansons avec un seul accord. Par exemple, une chanson sur une gamme pentatonique pourra être accompagnée sans aucune dissonance uniquement avec l'accord de la fondamentale. Il est possible aussi d'improviser. Le xylophone alto est un démarrage possible de la musique pour les adultes : cela a été mon cas, à 25 ans. J'ai choisi cet instrument car le piano est lourd, cher, non transportable. Le xylophone est un petit instrument, facile à transporter et peu coûteux. Il s'agit de s'entraîner à la maison et d'apprendre les chansons. Le jeu est assez facile, il est possible de rester disponible aux personnes venues apprendre à chanter. Cela permet de savoir sur quelle note débute ma chanson, donne un soutien harmonique et accompagne agréablement le chant.

Et dans le deuxième niveau, nous abordons des chansons avec davantage d'accords, trois ou quatre par chanson.

L.C.M. : Ces chansons, ce sont toujours celles du répertoire de Geneviève Marty-Libert ?

M.R. : Oui, ou des chansons que j'ai créées pour répondre aux besoins des femmes enceintes. Par exemple, celle qui attend son 1^{er} enfant et s'inquiète, je lui propose des chansons de mises en lien avec son bébé, pour ne pas avoir à attendre l'échographie pour savoir si cela va bien : je m'écoute et je sais que tout va bien... Et celle qui a déjà des enfants, qui est heureuse de prendre du temps pour elle, je lui propose des chansons pour elle et pour ses aînés.



L.C.M. : *Donc le contenu, c'est...*

M.R. : Préparation corporelle de la femme, exercices avec le son, répertoire et accompagnement de ce répertoire. Et ceci pour un meilleur vécu de la grossesse, préparer la voix pour le chant (pour celles qui utilisent leur voix dans leur profession comme les professeurs), la naissance.

L.C.M. : *Elle s'adresse à qui, cette formation ?*

M.R. : A toute personne souhaitant ouvrir un atelier de chant prénatal : des musiciennes, des profs de chant, des sages-femmes, des mères de famille, des psychologues, des sophrologues... Les débutantes en musique peuvent s'inscrire aussi. Certaines n'ont même jamais chanté !

Je donne les bases musicales, comme la pulsation, la balance, la carrure, la nuance... Avant chaque chanson, il y a plein de petits exercices préparatoires pour installer toutes ces bases musicales, et ainsi apprendre la chanson... Les principes pédagogiques sont expliqués en détails.

Par exemple, en me balançant moi-même, je berce mon bébé et je chante mieux. Les balancés latéraux concernent davantage le sentiment, les balancés avant-arrière notre volonté. Ça dépend si c'est une femme qui a besoin d'être plus dans son sentiment ou non...

L.C.M. : *Ce travail sur le balancement, vous l'avez tiré de votre ressenti ?*

M.R. : De Geneviève Marty-Libert et de son travail en pédagogie artistique.

L.C.M. : *Ca fait combien de temps que vous donnez cette formation ?*

M.R. : Je débute la cinquième année. Avec de petits groupes de quatre à cinq personnes.

L'accueil de son travail en maternité

L.C.M. : *Comment vos collègues sages-femmes voient-elles votre travail en chant prénatal ?*

M.R. : Les mamans peuvent parfois craindre d'exercer le son en salle de pré-travail à cause du regard des autres. Je leur dis : « Vous allez commencer à la maison, et si vous avez envie de continuer, agissez selon ce qui vous fait du bien... La sage-femme souhaite que vous pratiquiez ce qui vous aide le mieux, que ce soit chant, yoga, sophro, hapto... Elle est informée que le chant prénatal existe. »

L.C.M. : *Donc vous les préparez aussi à utiliser leur voix à l'accouchement ?*

M.R. : Oui. Je vais toujours poursuivre trois buts : servir la voix pour le chant, la grossesse et la nais-

sance, car la femme vient aussi pour cela... Jusqu'à la fin du huitième mois, je travaille sur le thème de garder l'enfant. A partir du neuvième mois, c'est sur comment accompagner l'enfant à venir. J'ai remarqué que plus la femme pratique avant, plus elle possède d'acquis sur lesquels s'appuyer le jour de la naissance.

L.C.M. : *Comment les papas vivent-ils le chant prénatal ?*

M.R. : Hors chant prénatal, les cours pratiques sont pour plusieurs couples. Le papa qui veut accompagner sa femme en chant vient après, en plus. Certaines femmes font du chant prénatal car leur mari est musicien et qu'elle voudrait savoir quoi faire avec lui. Le propos est de les « accorder »...

L.C.M. : *C'est super, ça !... Et quel est le rôle du papa en chant prénatal ?*

M.R. : Soutien et aide. La voix grave du père sert de tapis sonore sur lequel la voix féminine se pose. Des petits deux-voix, quand la femme est assez solide pour tenir sa voix à elle. Cela met le couple dans quelque chose de sensible pour le bébé qui aime la présence des 2 parents autour de lui...

Et puis, il y a « j'inspire : je reçois des forces, j'expire : je laisse ces forces diffuser vers mon enfant ». Je souhaite entourer la mère d'une atmosphère poétique (par exemple en se plaçant devant un paysage de vacances aimé, de mer ou de montagne) en lien avec la réalité physiologique, où la femme s'investit car c'est agréable pour elle et son enfant. Le son canalise tout ceci... Il y a un vécu d'âme, de sentiments.

L.C.M. : *Et elles utilisent vos chansons pendant l'accouchement ?*

M.R. : Elles peuvent. Certaines ont une chanson fétiche. Elles vont dire « Entre deux contractions, je me la chantais intérieurement », ou bien pendant : « cela m'aidait à me lier avec le bébé afin de savoir ce que je devais faire ». Une femme qui accouche doit s'en remettre à des forces plus grandes qu'elle. Pour ça, il est nécessaire de développer une intériorité, une confiance en soi... La chanson est le moyen pour cela, afin de garder le lien avec l'enfant. Il y a souvent une chanson préférée, de mise en lien, qui servira peut-être à endormir le bébé après... Certaines femmes ne viennent que pour les sons vocaliques pour se détendre entre les contractions, elles ne veulent pas de chansons. Et il y a celles qui veulent des chansons. On s'adapte...

L.C.M. : *Vous avez des souvenirs de situations où le chant a été particulièrement important pour des parents ?*

M.R. : Il y a des histoires avec des vécus difficiles où la chanson va être très utile. Par exemple, je pense à une femme pendant sa 2^e grossesse, elle attendait des

jumeaux et un des enfants est décédé. Je l'ai reçue après l'échographie lui annonçant le décès, elle était catastrophée. Nous avons



C'est
Vous
qui le
Dites (suite)

« Il me semble que notre activité est suffisamment humaine pour être personnalisée, et donc chaque animatrice propose une personnalité différente, une ambiance particulière. Donc bravo pour l'initiative. »

Judith Daniel
Nice (P.A.C.A.)

« Personnellement, je pense que même deux personnes dans un même lieu ne se font pas concurrence. Je pense qu'il est important de dépasser ce concept de concurrence... la créativité prendra sa place. Chaque personne étant différente, il y aura des parents candidats pour chacune des personnes. Vive l'abondance ! »

Katioucha Zakhanevitch
Gembloux (Belgique).

« Je vous remercie vivement pour cette belle initiative. L'union fait la force comme on dit ! Et je crois que les femmes enceintes se perdent un peu dans leurs recherches quand elles sont intéressées et je trouvais cela dommage car comme vous le dites c'est la méconnaissance du chant prénatal qui est notre principal adversaire !!! »

Christelle Chanut
St-Martin-La-Plaine (Rhône-Alpes).

chanté une chanson pour le bébé qui restait, pour qui ce n'était peut-être pas simple non plus. Et comme il est souvent plus facile de faire pour « plus que soi », cela a aidé la femme. Elle est repartie réconciliée avec elle-même et unie à l'enfant restant.

L.C.M. : *Comment sont accueillies vos patientes « chantantes » dans leur maternité ?*

M.R. : Les retours sont divers : « J'ai pu le faire, la sage-femme était étonnée, elle m'a demandé pourquoi je faisais certaines choses »... (rires) « Ça m'a beaucoup aidée, donc la sage-femme était contente ». Euh... des retours négatifs ? (Elle cherche mais ne trouve pas... Plus tard, elle ajoute :) Je n'ai jamais eu de retours « je n'ai pas pu le faire, on ne m'a pas laissé faire »... Parfois elles n'ont pas osé, par manque de conviction, ou impressionnées... Ah si ! Une fois, par rapport à la technique respiratoire. J'insiste beaucoup sur l'inspire abdominale, or certaines techniques comme le yoga ou la sophrologie mettent l'accent davantage sur l'expire, qui dure longtemps. En salle de naissance, j'ai remarqué que si la femme insiste trop sur l'expire, l'inspire peut se refaire en thoracique, et la femme perd son assise en elle... J'insiste beaucoup sur cet inspire qui me semble essentielle pour l'accompagnement de la contraction. L'expire, je la travaille en détente. Ce qui n'est pas du tout évident, car habituellement, l'expire tonifie. Le bébé est poussé par la contraction et la maman s'ouvre mieux devant son passage si elle détend. Donc cela inverse les façons de faire. Et à cette femme, la sage-femme a dit « Non, ce n'est pas comme cela ! » Alors qu'une femme qui fait spontanément quelque chose qui marche, il ne faut pas l'interrompre !

L.C.M. : *Est-ce que des femmes disent qu'elles n'ont pas osé chanter ?*

M.R. : Oui. Certaines femmes utilisent le chant pendant la grossesse et après pour le bébé, elles éprouvent de la difficulté à le mettre en application le jour de la naissance. Par exemple celle qui attend son 1^{er} enfant et ne sait pas à quel point une naissance est physique, comment l'accompagnement de l'enfant est important.

L.C.M. : *Vous n'assistez jamais aux accouchements de vos patientes ?*

M.R. : Non, j'ai trop d'engagements musicaux par ailleurs. Je manque de disponibilités pour proposer un accompagnement global. Lors des demandes, j'adresse les patientes à un groupe de sages-femmes que je connais.

L.C.M. : *Votre technique peut être utilisée avec une péridurale ?*

M.R. : Oui, bien sûr. La péridurale doit être personnalisée, comme tout acte médical. Sinon, la réflexion se perd... Chaque acte médical a une indication que je communique aux femmes dans mes cours. Comme ça, elles pourront avoir un échange avec la sage-femme d'adulte à adulte. Elles sauront quoi demander. J'encourage beaucoup les femmes à affirmer leurs souhaits. La sage-femme est une accompagnatrice. Légalement, la sage-femme est responsable de la physiologie. Son rôle est de soutenir la femme, d'encourager la physiologie, et de détecter la pathologie, qui est sous la responsabilité du médecin.

L.C.M. : *Est-ce qu'il y a des femmes qui sont déçues du chant prénatal à l'accouchement ?*

M.R. : Il existe plusieurs sons : ce ne sont pas les mêmes au début et à la fin, selon la force ressentie. Je propose une « palette d'outils » assez large afin de choisir. Certaines vont dire par exemple « Je n'ai fait que les suites vocaliques »... ou je pense à une patiente clarinettiste : pendant sa grossesse, elle déclenchait des contractions en jouant de la clarinette. Je lui ai conseillé de changer, de jouer en ouverture, et cela a calmé les contractions. Elle a accouché comme cela... Elle m'a dit « J'ai fait cela pendant tout le temps ! » (Rires). Il suffit de donner les moyens...

L.C.M. : *Sur la respiration, vous disiez...*

M.R. : Un accouchement dure parfois plusieurs heures, il s'agit d'aider la femme à s'économiser, aussi il est essentiel de bien équilibrer l'inspire/expire. Si j'inspire en thoracique : la tête me tourne. Si je souffle trop : je suis en acidose, en contraction.

Je propose un travail avec une inspire en abdominal de façon dynamique... et une expire, en détente en visualisant l'ouverture du col devant le bébé. A l'inspire, je reçois de l'oxygène dans mes poumons. A l'expire, il passe dans mon sang et va vers l'enfant. Cela en cherchant la détente, en s'aidant de l'ouverture de la mâchoire inférieure et du son, afin d'obtenir un meilleur relâchement devant l'enfant. Le son détend mieux qu'une expire silencieuse.

Tout le propos pour la mère est de se couler dans les grandes forces de l'accouchement. Plus elle bagarre contre, plus il y a de douleurs... Donc comment peut-elle accompagner le mouvement de manière adéquate ? Comment peut-elle aider son enfant à naître ?

L.C.M. : *Et pour la naissance elle-même ?*

M.R. : Je leur apprend les 4 différentes façons de pousser, et elles vont faire ce qu'elles vont préférer, en utilisant ou non le son en même temps.

L.C.M. : *Merci beaucoup Marceline, c'était très intéressant.*

M.R. : Merci à vous.

*Interview réalisée le 12 janvier 2010
par Virginie Bouffart.*

Vous voulez réagir à cette interview ? Envoyez-nous un mail à contact@sicamechante.com

Pour joindre Marceline Retailleau :
01 40 19 96 18
et contact@chantprenatal.org
son site : www.chantprenatal.org

Rappel :

L'objectif de *La Cigogne Mélomane* est de faire circuler des informations sur l'actualité du chant prénatal entre toutes les animatrices de langue francophone, et de développer une meilleure connaissance entre collègues.

Nos articles retranscrivent les paroles des personnes interviewées. Les opinions exprimées sont sous l'entière responsabilité de ces personnes. Les citations dans ces lignes de personnes, structures ou méthodes pédagogiques ne constituent en aucun cas une caution, un agrément ou une recommandation de la part de *La Cigogne Mélomane* ou de l'école Si ça chante.



La Cigogne a besoin de vous !

Vous voulez :

- suggérer des questions pour le sondage « Faisons connaissance ! »
- aider à réaliser le sondage d'un point de vue informatique,
- être interviewée sur votre travail (où que vous soyez),
- proposer des articles, ou des idées d'articles,
- faire figurer une animatrice supplémentaire sur l'annuaire...
Contactez La Cigogne !

L'Actu

Le sondage « Faisons connaissance ! »

Judith Daniel, Nice (P.A.C.A.) nous écrit : « *Les personnes ont du mal à trouver des animatrices, et moi-même ai du mal à connaître les collègues* ». Face à ce constat, *La Cigogne* a eu l'idée de procéder à un sondage, élaboré entre nous et pour nous.

Nous pourrions mettre en ligne un questionnaire à remplir par les animatrices de manière anonyme (bien sûr, celles qui n'ont pas accès à internet pourraient y répondre par la poste).

Les thèmes des questions pourraient être les suivants : situation familiale – situation professionnelle principale – formation en chant, en musique et en « prénatal » – conditions de découverte du chant prénatal – conditions d'exercices du chant prénatal.

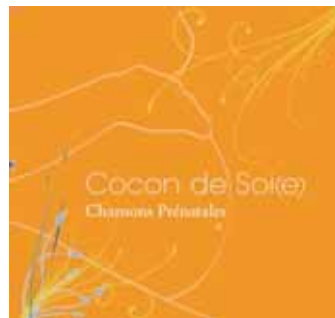
Vous vous posez d'autres questions ? Envoyez-les à *La Cigogne* au plus tôt ! (par mail, téléphone ou courrier postal).

Pour réaliser ce sondage, nous avons aussi besoin de quelqu'un qui sache mettre en place le sondage sur internet, et/ou en récolter les informations. Qui d'entre nous sait faire ça ?



L'album *Cocon de Soi(e)* est sorti !

Marie-Anne Sévin et Benoit Tulasne, fondateurs de l'AFCP (Association Française de Chant Prénatal), viennent de réaliser un disque de chansons sur la grossesse. Vous y trouverez 9 compositions originales, 2 chants traditionnels et 5 exercices d'éveil corporel et vocal. On appréciera la très jolie réalisation musicale, pleine de délicatesse et de talent. Vous pouvez le commander en les contactant par mail à info@chant-prenatal.com



Formation d'Animatrices en Chant Prénatal

Si ça me chante entame son tour de France avec sa formation d'Animatrices en Chant Prénatal.

En octobre 2009, *Si ça me chante* a organisé à Paris sa première session de formation d'Animatrices

en Chant Prénatal. Il s'agit d'y approfondir la technique vocale des animatrices, et le travail vocal qu'elles peuvent proposer aux futurs parents, pendant la grossesse et à l'accouchement.

Cette formation accueille des personnes de tout niveau musical et vocal ; sage-femme, doula, professeur d'éveil musical ; animatrices confirmées ou débutantes y ont donc partagé leurs compétences, leur expérience et près de 500 chansons, dans une ambiance à la fois studieuse et chaleureuse. Le programme, les photos et les témoignages des participantes sont sur

www.sicamechante.com

Les prochaines sessions sont prévues à Avignon, Lyon et Angers, en juillet 2010. N'hésitez pas à nous rejoindre !

Et pour nous aider à organiser une session dans votre ville, contactez-nous !

contact@sicamechante.com

Devenez

**Animatrice
en CHANT PRÉNATAL**

Bientôt une formation
dans votre ville !

Cette formation est ouverte aux personnes
de tous niveaux en chant, musique, et soins,
qui aimeraient proposer cette activité
à des futurs parents.

Informations sur :
www.sicamechante.com
Et au 01 43 40 99 54

Ecole de chant Si ça me chante, agréée par le ministère de la Jeunesse et des Sports.



Abonnez-vous, abonnez-les !

La Cigogne Mélomane est un bulletin de liaison proposé gratuitement aux animatrices référencées sur le site www.annuaireduchantprenatal.com et à toute personne intéressée par le chant prénatal. Il est possible de s'y abonner gratuitement sur le site, et d'y télécharger le numéro précédent.

L'Ours



La Cigogne Mélomane remercie chaleureusement celles qui ont travaillé bénévolement sur ce premier numéro : **Marceline Retailleau** pour l'interview, **Virginie Bouffart** pour la rédaction et la coordination, **Dominique Pluquet** pour la conception, la réalisation et la relecture.

La Cigogne Mélomane est éditée par l'**Ecole de Musique Si ça me chante** 5, rue de la Véga, 75012 Paris.

01 43 40 99 54 – lacigogne@sicamechante.com – www.sicamechante.com

L'Ecole est agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports