

APPORTS du CHANT PRÉNATAL

Méthode : Marceline Carpène ©

Tout au long de ma grossesse, le son et les chants m'ont détendue et soutenue !
Notre petit bébé magique est arrivé avec le son de vos chants tout en douceur.
Eléonore

Les ateliers de chant prénatal m'ont aidée à me sentir confiante dans ma capacité à accoucher et à devenir mère. J'ai connecté une grande force d'amour ; je ressortais des séances apaisée et joyeuse.

Les séquences de sons et les chants ont ensuite apaisé mon bébé. Aujourd'hui, ma fille de 5 mois sourit de bonheur à chaque fois que je lui conte les textes appris de « Dame lune » et « Soleil ami ».
Virginie

" Lorsque les contractions ont commencé, en plus de me centrer sur ma respiration, je me suis mise à chanter.

Je chantais dans ma tête, les yeux fermés, pour me concentrer sur ma détente.

J'essayais de décriper mes mâchoires en même temps que je m'accrochais à la mélodie et aux paroles.

La mélodie apaise, maintient l'attention, et les paroles accompagnent le sentiment merveilleux de l'événement que l'on est en train de vivre.

En chantant, je me sentais active, je soutenais le travail.

La suite s'est admirablement bien passée.

J'ai choisi l'analgésie péridurale au moment où je n'arrivais plus à me détendre ; bien dosée, je sentais très bien les contractions monter puis redescendre.

J'ai continué à chanter et, finalement, l'ouverture du col a pris peu de temps pour un premier enfant."

Laurence

Le chant m'a été d'une très grande utilité et m'a permis d'accueillir mon enfant avec une grande sérénité.

Mon accouchement s'est déroulé en 4 heures (contre 16 heures pour la première) et la sage-femme m'a félicitée pour mon sang-froid.

J'en garde encore un souvenir très ému.

Quant à la chanson « Dame lune », elle résonne encore et ma fille aînée aime la chanter à sa façon à sa petite soeur. Peut-être la reconnaît-elle ?

Cécile

Romarc est né.

Un accouchement qui s'est merveilleusement bien passé.

Les vocalises m'ont beaucoup aidé, je les ai entonnées pendant tout le travail pendant que mon conjoint m'accompagnait à la guitare.

Romarc aime beaucoup que je lui chante les chansons apprises pendant la grossesse, ce sont celles qui l'apaisent le mieux.

Marie-gaëlle

J'ai chanté « Dame lune » à mon aîné de 12 mois, il a été « fasciné » par la chanson et sa gestuelle alors que c'est un petit garçon si plein d'activités turbulentes par ailleurs.

Céline

Les cours de chant prénatal m'ont bien accompagnés pendant ma grossesse.

Le travail de respiration que je faisais avec vous pendant les cours m'a procuré de la relaxation et une détente.

Les exercices que je pratiquais ensuite à la maison en reproduisant ce que vous m'aviez appris m'ont permis de continuer cette détente bienvenue pendant ma grossesse.

Lors de l'accouchement le chant prénatal m'a permis de travailler ma respiration, de me centrer et de diminuer mon appréhension des contractions.

Je le conseille vivement aux dames qui attendent un enfant !

Sabine

Les cours de chant prénatal de votre méthode sont, pour moi, doux et pleins de tendresse. Le texte qu'elle propose est très beau, il est un appel aux puissances de vie, il nous relie à tout ce qu'il y a de grand en nous, à nos forces profondes, à celles de l'enfant que nous portons et à toute cette vie autour de nous que nous servons et qui, en même temps, nous sert. Les gestes sont doux, jolis, agréables, ils ouvrent et rassemblent. Mais pas seulement. Les mouvements que les bras dessinent ont une action subtile et profonde qui réaligne, fait vibrer, canalise et fortifie nos énergies. C'est tout à fait perceptible et cela fait le plus grand bien. La musique me touche tout autant. Ses résonances médiévales sont à la fois simples et entraînantes, joyeuses et pleines de vie elles aussi. L'ensemble est très cohérent. Pendant les cours et dès que je reprends ce chant, je me remplis de joie et de paix, je me sens pleine de gratitude pour la vie, pleine de confiance pour mon bébé à naître. J'ai commencé ce travail en portant mon deuxième enfant et je le poursuis avec bonheur avec le troisième. Ce chant a 40 strophes, il peut accompagner longtemps ... Gaëlle

Ma fille, Nawell, est née mercredi 28 novembre à Robert Debré. Elle se porte très bien, c'est une brunette avec plein de cheveux, beaucoup d'appétit, qui est pour l'instant plutôt tranquille. Les cours de chant prénatal m'ont été très utiles durant l'accouchement. J'avais perdu les eaux, mais le liquide étant teinté et les contractions s'étant arrêtées, il a donc fallu déclencher l'accouchement au syntocinon, ce qui a rendu les contractions assez violentes et douloureuses ; le chant m'a cependant permis de gérer tout le travail sans péridurale, que j'ai finalement demandé à la toute fin de la dilatation (j'ai eu peur d'être submergée par la douleur et de ne pas "profiter" de l'arrivée de Nawell). Ajoutée à une équipe très à l'écoute et respectueuse, la qualité des cours de préparation suivis auprès de vous m'a été précieuse, que ce soit pour accompagner le travail, l'expulsion ou la mise en route de l'allaitement.

Nathalie

Les techniques de respiration se sont révélées très utiles et l'ajout du chant a été un plus : très agréable et aidant pendant les contractions tant en concentration qu'en efficacité. Le travail a été plus facile à faire et plus agréable, et j'ai trouvé que la récupération ensuite a également été plus aisée.

Vos précieux conseils ont été efficaces après l'accouchement tant pour la rééducation du périnée, que pour vos suggestions pour mon garçon (ostéo et kiné). Il va en effet beaucoup mieux et son asymétrie du crâne est résorbée.

Gaëlle

Je vous fais part avec beaucoup de bonheur de la naissance de ma fille, Judith. Elle est arrivée le 15 août et tout s'est passé dans la plus grande rapidité et facilité! J'ai super bien respiré et vocalisé !! Pas de péri; ni besoin, ni le temps d'y penser ! C'était incroyable ! Et quelle force que de sentir mes efforts et les siens se conjuguer pour cette délivrance ! C'était très fort ! Et puis si beau aussi de

l'accueillir sans complications et de nous plonger dans toute l'intensité de cette première rencontre.
Elle est adorable !
Ce fut une préparation très utile.
Caroline

J'ai pris avec vous, un cours de chant prénatal à mon 7^e mois de grossesse. Ce seul cours m'a suffi pour apprendre des positions et vocalises qui ont été très utiles pour ma fin de grossesse ainsi que pour vivre les contractions le jour de l'accouchement. Le cours a été très agréable, instructif et efficace. Ce fut un bel apprentissage!
Marguerite

Pour mon premier enfant, je souhaitais absolument un accouchement le plus naturel et le moins médicalisé possible (sans péridurale)... Aussi lorsque je me suis mise à la recherche d'une sage-femme, mes critères se sont-ils portés sur des méthodes de relaxation à base de yoga. Je voulais également intégrer à ma préparation du chant prénatal. J'ai donc contacté Mme Carpène qui proposait une préparation qui répondait à mes attentes. Mon terme était prévu le 19 juillet, et le jour J, comme rien ne se passait, j'ai décidé de me rendre à la maternité.
L'échographie montrait que la quantité ainsi que la qualité du liquide amniotique n'étaient plus satisfaisantes. Vers 17 h, l'équipe médicale décide de déclencher l'accouchement en me posant un tampon (j'étais dilatée d'à peine 1 cm). Durant plusieurs heures, je gérais mes contractions grâce aux exercices de respiration appris lors des séances de préparation. Toutefois, mon col ne s'ouvrait pas. Les médecins avaient constaté que mon bébé ne supportait pas les contractions et que son rythme cardiaque montrait quelques faiblesses. Vers 23h, ils ont alors décidé de percer la poche des eaux et de m'injecter de l'ocytocine pour accélérer le travail. Malgré de fortes contractions, mon col ne semblait pas vouloir s'ouvrir et en même temps mon bébé n'allait pas bien. Vers minuit, comme les exercices de relaxation ne suffisaient plus à soulager mes contractions, j'ai commencé à entonner les sons appris lors du cours de chant prénatal avec Mme Carpène. Je sentais qu'à chaque son qui sortait de ma bouche, mon bébé retrouvait de l'oxygène et son rythme cardiaque était plus régulier. Et quelle joie d'apprendre par la sage-femme qu'après 1h d'exercices de chant, mon col était totalement dilaté. Ma petite fille est sortie en à peine 5 minutes et elle est née en parfaite santé à 1h53. Le médecin, qui avait prévu de me faire une césarienne si le travail n'avancait pas, m'a confié qu'il n'avait jamais vu une femme dont « le col se dilate de 3 toutes les 20 minutes » ! Je reste d'ailleurs persuadée que si j'ai échappé à la césarienne, le chant prénatal n'y est pas étranger...
Pour la petite anecdote, lorsque je faisais mes exercices de chant à la maison, mon compagnon avait coutume de se moquer (gentiment) de moi. Et finalement, il a été stupéfait par le résultat et les bienfaits de cette technique !
Sarah, 37 ans, maman d'Alyssa

Voici le récit de mon accouchement.

A 35 SA, on m'a diagnostiqué une cholestase gravidique. J'ai donc été hospitalisée pour surveillance. Les résultats des analyses se dégradant, il a été décidé de déclencher mon accouchement à 36 SA +5.

Jour 1 : Mon col était ouvert à 1 cm. On m'a posé un tampon pour ouvrir le col, j'ai eu des contractions pendant quelques heures que j'ai pu facilement gérer en chantant.

Jour 2 : Le lendemain, le col n'avait quasiment pas bougé. On m'a posé un 2^e tampon et je n'ai presque pas eu de contractions.

Jour 3 : Le col était toujours à 1 cm. On m'a mis un gel qui s'est révélé très efficace : j'ai eu des contractions assez fortes et régulières. Je suis allée marcher mais je n'arrivais pas à gérer la douleur en étant debout. Je suis retournée en salle de pré-travail et je me suis assise sur le ballon. J'ai chanté "I-O-AM" les yeux fermés en faisant bouger mon bassin sur le ballon pendant 6 heures : j'ai

très très bien supporté la douleur, je ne la sentait pas du tout, à tel point que quand on m'a fait rentrer en salle de naissance, j'étais complètement groggy et à moitié endormie tellement j'étais détendue !! Une fois en salle de travail, j'étais toujours à 1 cm. On m'a fait l'injection d'ocytocyne en me disant que j'avais 6 heures pour arriver à 3 cm, sinon c'était la césarienne. On m'a proposé la péridurale, que j'ai refusé car je ne ressentais pas de douleur à ce moment-là.

J'ai été obligée de rester allongée pour voir comment je supportais l'injection et les douleurs se sont révélées très fortes et un peu plus difficiles à gérer. ¼ heure après le début de l'injection d'ocytocyne j'étais à 3 cm. J'ai eu le droit de me relever, j'ai pu me mettre sur le ballon ce qui m'a permis de supporter plus facilement la douleur. J'ai réussi à supporter la douleur pendant 2h30 puis c'est devenu insupportable, j'étais à 5 cm : j'avais mal en permanence et je n'arrivais même plus à distinguer les contractions. J'ai demandé (ou plutôt hurlé, ça soulage!!!) à avoir la péridurale. Savoir respirer pour gérer la douleur et être capable de se concentrer sur mon souffle m'a permis de ne pas ressentir la piqûre de la péridurale. Je sentais ce qu'il se passait, mais j'avais l'impression que ça se faisait sur quelqu'un d'autre, que j'étais spectatrice.

Le temps que l'anesthésiste arrive, se prépare, pose la péridurale, qu'elle commence à faire effet, il a dû se passer ¾ heures (la péridurale met ¼ heure à faire effet). La douleur s'est rapidement dissipée, je ressentais toujours les contractions mais c'était gérable. La sage-femme m'a fait allonger sur le côté, le genou de dessus posée en hauteur, la jambe du dessous le plus à l'opposé possible. Cette position n'est pas vraiment confortable (je n'y suis restée que 20 min) mais elle est très efficace. Je suis arrivée à 10 cm en ½ heure. C'est là que la péridurale a fait complètement effet, c'est à dire que je n'ai plus du tout senti les contractions. Dommage !! Le bébé était pressé d'arriver, il avait commencé à descendre. J'ai pu m'installer en position gynécologique aménagée : allongée, les genoux plus haut que les hanches. Le temps que la sage femme se prépare (elle a des tonnes de boîtes de matériel à ouvrir et déballer!), la tête était là. Je n'ai eu qu'à pousser pour faire sortir la tête et les épaules.

Mon fils, considéré comme prématuré à 2 jours près, n'a pas eu besoin d'aller en couveuse ou en néonate. Il était parfaitement réveillé quand il est né et donc il n'a pas été assommé par les effets de la péridurale.

Je pense que si l'accouchement a pu aller aussi vite, c'est que j'étais vraiment détendue en entrant en salle de naissance.

J'ai oublié de préciser que j'ai accouché à l'hôpital de Marne la Vallée (77). Toutes les positions d'accouchement sont possibles, ils venaient juste de recevoir les tables d'accouchement du Dr de Gasquet qui permettent de nombreuses positions d'accouchement physiologiques notamment suspendues.

Le chant prénatal m'a permis de faire en sorte que mon accouchement pourtant déclenché artificiellement et prématurément se soit aussi bien passé.

Maeva