

**"Attendre...en musique:
Cours prénatal dans l'eau
par la musicotherapie"**

De Citterio Paola Ulrica

Congrès International F.A.A.E.L. Nantes 2003

Mon ouvrage est né de la nécessité d'éviter les conséquences d'une mauvaise relation maternelle et/ou paternelle par rapport au nouveau né pendant la période délicate de la grossesse pour trouver les circonstances émotives relationnelles dans le cadre familial et se garder d'éviter des mauvais rapports affectifs, les problèmes, etc. ... grâce à l'utilisation de la musique dans une ambiance privilégiée comme l'eau. Pour la réalisation de ce cours, j'ai réuni mes compétences de musicologue, musicothérapeute et maître nageur fédéral.

Pourquoi la musique ?

J'ai créé ce cours en employant la musicothérapie active et passive avec l'intention d'aider au mieux la femme enceinte à surmonter ses états conflictuels et angoisses, à manifester ses émotions, à être bien avec elle-même et les autres, à se sentir bien physiquement, à être psychologiquement prête à l'heureux événement. Le fœtus est alors stimulé en répondant aux appels d'échanges de la future maman, en la connaissant et en communiquant avec elle.

La musicothérapie, en tant qu'écoute, exécution instrumentale, danse et chant, est le moyen le plus rapide entrer en relation avec le nouveau-né de manière préventive, afin d'éviter de potentiels dérangements psychologiques et comportementaux. La musique devient donc le moyen de communication et de relation mère-enfant "primordial". Le fœtus est déjà en contact avec sa mère par l'écoute du battement du cœur, de la voix maternelle et des mouvements des organes internes du corps en partageant, en complète symbiose, ses états d'âme, ses émotions et son bien-être. La mère communique par les stimulations acoustiques et tactiles, assurant sérénité, sécurité,

confiance et amour au fœtus. Le petit qui va naître à son tour stimulé par sa mère, se met en relation avec elle et son entourage de façon constructive et affectueuse.

Pourquoi dans l'eau ?

Le début de notre vie commence dans un lieu aquatique. Pour le fœtus, le liquide amniotique constitue l'état primaire et complet pour vivre. L'eau est un précieux élément autant pour la mère que pour le petit, ce qui les aide à retrouver l'équilibre psychophysique au travers de ses fonctions biologiques et thérapeutiques. La femme plongée dans l'eau (après le massage incessant semblable aux vagues), retrouve une sensation de souplesse, de dynamisme, d'énergie, de calme et de paix qu'elle transmet automatiquement à celui qui va naître. Comme le fœtus est bercé dans le ventre de sa mère, ainsi la future maman se remémore dans l'eau des souvenirs liés à l'enfance.

Exemple : lors d'une séance où on avait recherché exprès un moment de régression par l'intermédiaire d'un jeu avec les draps, une future mère s'est rappelée un épisode de son enfance. A cause d'un accident, sa mère ne pouvait plus l'embrasser durant des mois. Lorsqu'elle a guéri, sa fille refusa ses embrassements car elle avait élaboré l'idée que sa mère ne l'acceptait pas. Ce qui, aux yeux de la petite, signifiait ne pas être aimée. L'épisode a été vécu par la femme dans l'eau, enroulée dans les draps, d'une manière positive, en comprenant que sa mère n'était pas restée auprès d'elle pour son choix, mais à cause de l'accident. L'eau, en effet, communique, met en relation, déclenche le souvenir en se manifestant de plusieurs façons.

Un autre épisode de régression s'est vérifié dans l'eau par le même jeu avec les draps : celui d'une femme enceinte d'un deuxième fils, qui se rappela des moments de son enfance liés à la mère. Malheureusement, ces événements n'étaient pas positifs et pour cette raison, elle a vécu cette expérience en rouvrant une blessure. Elle me raconta qu'elle était en thérapie chez un psychiatre depuis quatre ans pour chercher à résoudre cette souffrance maternelle. Je lui ai conseillé de transférer ses sentiments d'amour attachés à la mère, sur une autre personne, sa grand-mère par exemple, qu'elle aimait et estimait. Elle m'a répondu qu'elle allait essayer. Je croyais ne plus la revoir et elle,

par contre, continua à suivre le cours en exprimant pour le mieux ses sentiments et ses angoisses, sans résoudre vraiment son problème, mais en soulageant au moins sa souffrance.

Les avantages

Les avantages de vivre la grossesse en suivant un cours prénatal dans l'eau, avec l'aide de la musique, sont nombreux. Mon cours procède, de l'exigence de réunir différents aspects prioritaires qu'on retrouve pendant la grossesse :

- garder une bonne forme physique,
- accepter la transformation du corps,
- s'aimer et se sentir en harmonie,
- se détendre, en appréciant les divers temps de la gestation,
- vivre la grossesse plus sereinement et consciemment,
- accroître la confiance en soi, en acquérant la maîtrise de soi, assurance et confiance,
- extérioriser ses émotions et sentiments,
- être psychologiquement forte et préparée pendant la gestation, le travail et l'accouchement,
- aviver le souvenir, en élaborant les moments de régression,
- savoir guider et surmonter angoisses et effrois,
- partager ce délicat moment avec son concubin/mari,
- se mesurer et entrer en relation avec le groupe, en cessant d'être sur la défensive,
- établir une profonde communication avec le nouveau-né par l'influence psychique,
- chercher l'attention du fœtus,
- connaître le petit qui va naître en différenciant les mouvements et les positions,
- savoir reconnaître ses besoins et ses préférences,
- savoir détendre et endormir le petit,

- exprimer amour, énergie, force, certitude, joie et sérénité au petit à partir de la grossesse.

Structuration du cours

Mes cours ont lieu dans une piscine, à l'abri de regards indiscrets avec des lumières sombres et une eau à 31°C. Une sage-femme tient, de plus, des séances médicales tous les mois. Mon cours se déroule deux fois par semaine, sur une durée d'une heure et demie et se compose de trois parties :

La première partie, d'une demi-heure, a lieu dans la salle de gymnastique, où on effectue des exercices de respiration, de stretching, de yoga, d'image visuelle et de détente. Pendant cette première partie, la musicothérapie est seulement réceptive.

Dans la deuxième partie de la leçon, je propose des exercices spécifiques de gymnastique dans l'eau pour alléger la sensation de pesanteur, de tension aux pieds et aux jambes, pour fortifier le pectoral et le fessier, pour renforcer et décontracter les muscles dorsaux, pour alléger la tension accumulée des épaules et du cou, pour améliorer la souplesse et le contrôle du périnée, du bassin, des hanches, pour aider la femme à prendre diverses positions pendant l'accouchement (même dans l'eau).

Dans la troisième partie, toujours dans l'eau, on se concentre sur le rapport avec le petit, sur la manifestation des émotions et sur la relation dans le groupe, en faisant des exercices de yoga aquatique, de décontraction, de détente, de massage, de contrôle du souffle, de danse du ventre, de mouvement et d'expression corporelle. Dans cette même partie, la musicothérapie est autant active que réceptive : on joue des instruments de musique à percussion et à vent, on chante, on émet des sons libérateurs ou de recharge d'énergie, on danse et à la fin, on se concentre sur le petit en le câlinant et en l'endormant.

Le futur Papa

Une fois par mois, on donne la possibilité même aux futurs pères de prendre part au cours. Pendant cette leçon supplémentaire et facultative, tous les exercices, à partir du stretching jusqu'à la relation avec le petit, sont effectués en couple. Je crois que l'harmonie dans un couple est indispensable. L'homme, pendant la délicate époque de la gestation, ne sait pas comment se rendre utile. Il vit l'évolution de la grossesse de sa femme et le développement de son fils indirectement. J'ai voulu offrir cette occasion aux futurs pères : pour les avoir plus près de leur femme en établissant des liens forts vis-à-vis du petit, pour les rendre conscients du changement, en comprenant les sautes d'humeur, les états conflictuels, les craintes et les tensions de leur femme, pour les faire participer directement, pendant la gestation, le travail et l'accouchement en effectuant des exercices où leur présence est indispensable. Ces leçons ont beaucoup de succès bien qu'il soit difficile de montrer leurs faiblesses et émotions.

Les avantages physiques

C'est important d'effectuer de la gymnastique dans l'eau parce qu'elle enlève la sensation de pesanteur, améliore la détente musculaire et articulaire, augmente la force et la tonicité musculaire, stimule l'appareil respiratoire, cardiovasculaire et le système nerveux. Grâce au massage de l'eau, la sensation d'assouvissement et de sérénité de la mère et du fœtus (perçue par des variations de pression de l'utérus) est telle qu'elle ralentit la respiration et rend les mouvements du corps plus légers et harmonieux. Exemple : Une future maman au septième mois, a recommencé à dormir la nuit dès le début du cours. Toutes les nuits, en effet, elle se levait pour uriner seulement quelques gouttes douze fois. Evidemment, elle n'était jamais reposée, contractée et inconsciemment très anxieuse et peureuse. Grâce aux exercices de yoga, elle est arrivée à mieux contrôler les muscles périnéaux et à enlever les douleurs du pubis et du bassin. Une autre jeune femme, après avoir bien utilisé la respiration apprise pendant le cours, est arrivée à gérer des attaques de panique qu'elle avait régulièrement toutes les fois qu'elle montait dans un bus. Grâce toujours à une bonne utilisation de la respiration, déroulée même dans l'eau, les femmes enceintes de mon cours arrivent à

contrôler le défaut du souffle ou de l'essoufflement dû à la pression du petit sur le diaphragme.

Les avantages psychologiques

Le milieu aquatique contribue à extérioriser des émotions profondes et positives comme la joie, l'insouciance, la gaieté, la vitalité et l'amour ou négatives libératoires comme l'anxiété, les incertitudes, les insécurités, les angoisses et les craintes. Grâce à l'expérience musicale, l'effet bénéfique en est multiplié. Exemple : une femme enceinte se réveillait chaque nuit à cause des cauchemars liés à l'accouchement. Je lui ai conseillé de répéter certains exercices qu'on faisait dans l'eau (avec l'emploi des instruments, de la voix et du corps), pour extérioriser les sentiments négatifs. Ensuite, avant d'aller se coucher, elle se répétait mentalement la leçon concernée, en s'imaginant la sensation de bien-être qui suivait. La semaine suivante, elle m'a dit n'avoir aucun cauchemar et se sentir plus en sécurité et tranquille. Communiquer par les instruments de musique dans l'eau, avec les chants, les danses, et l'expression corporelle, permettent aux femmes enceintes d'extérioriser leurs états d'âme le plus facilement et avec plus de conscience. Certaines femmes, les plus introverties, ont répondu dans un questionnaire donné en début de cours, que cette partie est plus embarrassante, car il n'est pas évident devant d'autres personnes de manifester ses états d'âme. L'échange communicatif du groupe est très élevé. Si, pendant une leçon, je propose un exercice pour récupérer l'énergie ou un sentiment positif, grâce au groupe, toutes les femmes expriment mieux leurs potentialités. En effet la future maman, soit au cours, soit chez elle, se sent en harmonie avec le monde entier, s'ouvre davantage, donne confiance au groupe, acquiert certitude et à la fin se détend tout à fait. Une autre de mes élèves, enceinte du deuxième enfant, après un mois de cours, m'a dévoilé que depuis qu'elle suivait les leçons, son rapport avec son premier enfant et son mari s'était beaucoup amélioré. Elle se sentait mieux avec elle-même et le monde. Bien qu'elle était auparavant toujours énervée, elle est arrivée à mieux contrôler ses états d'âme parce qu'elle a trouvé une possibilité de se soulager par le mouvement dans l'eau qui la

détendait, par la musique qui la fortifiait et lui donnait plus d'énergie. Il fallait rater une leçon seulement pour redevenir énervée.

C'est très important de suivre les implications psychologiques de chacune d'entre elles. C'est pour ça, qu'après avoir proposé certains exercices assez difficiles, si c'est possible, je leur explique le sens et la valeur. Dans plusieurs cas, elles-mêmes, après quelques séances, viennent m'expliquer les motifs de leur comportement ou de leur réponse émotive. Une fois, par exemple, pendant un exercice de « relation avec le petit » dans l'eau, une élève au début du cours, fragile et instable au niveau émotif, avait eu une réponse émotive excessive et incontrôlée. Je leur avais demandé de se rappeler un épisode très agréable de leur enfance. Chacune d'elles, individuellement, écoutant la musique choisie pour cet exercice, devait s'isoler et communiquer à son petit mentalement, l'importance de l'amour des parents. Cette jeune femme a commencé à pleurer constamment sans expliquer pourquoi. Je lui ai dit de ne pas avoir honte car sa réaction avait été positive dans la mesure où ses pleurs ont été libérateurs. En tout cas, elle n'arrivait pas à comprendre une réponse émotive si forte, étant donné qu'elle avait imaginé un épisode positif de son enfance dont elle avait un très beau souvenir : un pique-nique avec sa famille. A la leçon suivante, après mon conseil d'élaborer ce qui s'était passé, elle m'expliqua qu'elle avait finalement compris son inexplicable réaction. Elle s'était mise dans le rôle de sa mère qui, devenue âgée, n'était plus heureuse et surtout « ne se sentait plus mère », ayant des enfants déjà grands. Elle-même avait donc projeté l'angoisse de sa mère dans son rôle à venir. Elle était très contente d'avoir compris l'événement et saisi que son anxiété était injustifiée.

Les avantages dans la relation avec le petit

La récupération d'énergie et de positivité qu'on a pendant l'activité dans l'eau avec la musique, est tout de suite visible même du côté du rapport avec le petit. Pendant la leçon la future mère transmet harmonie et sérénité à son petit. Grâce au contact, au massage, à la voix, au chant, à la musique et à la berceuse, la future mère cherche une relation avec son petit et reçoit de lui une réponse douce et tendre au

point de le détendre et de l'endormir. Toutes mes élèves, certaines, après quatre leçons, écoutant et chantant des musiques à leur petit, reçoivent du petit, grâce même à l'influence psychique, des réponses bien définies. Certaines d'entre elles ont essayé, sur mon conseil, de chercher des réponses du fœtus tous les jours à la même heure. S'il arrive que la mère soit occupée et oublie de le faire, c'est le petit qui lui rappelle son manque d'attention. Selon la leçon, je demande aux futures mamans de communiquer au fœtus, par la pensée et le chant, des émotions particulières ou des épisodes vécus, de lui transmettre bien-être, respect, amour, sérénité, force et assurance. La concentration et la méditation de la femme sont telles, qu'elles provoquent une intensification des moments relationnels, une amélioration des capacités d'écoute et une compréhension majeure de la réponse du fœtus. A la fin de la leçon, je leur demande si le petit a reconnu la musique, a écouté la maman et comment il lui a répondu. Le petit, en reconnaissant la situation, répond toujours avec des mouvements tendres et, pendant la berceuse, il s'endort ou se détend jusqu'à ne plus bouger. Réfléchir dans l'eau aide donc la mère à prendre plus conscience du petit corps qu'elle garde dans son ventre, à lui donner son identité, à le respecter en lui apprenant quand il faut jouer ou, au contraire, se reposer. La mère crée un rapport télépathique avec son petit en distinguant déjà ses mouvements. Elle joue avec le petit en le mimant et, si nécessaire, elle lui fait changer de position.

Il y a des femmes enceintes qui se réveillent la nuit à cause des forts mouvements du fœtus. Mais si elles parlent mentalement et si elles chantonnent au petit le thème de la chanson ou de la berceuse utilisé pour la relation, il se détend et il s'endort. Malgré les nombreuses informations données par la télévision, il m'arrive de suivre des femmes enceintes, au deuxième ou au troisième enfant, qui n'ont jamais expérimenté, ni instauré de relation avec leur petit pendant les précédentes grossesses, mais seulement après la naissance. Leurs enfants, qui n'ont pas vécu une relation primaire consciente avec leur maman, sont pour la plupart, des enfants hyperactifs, insomniaques, agités et peu concentrés. Ces mères ont pu remarquer la différence avec les autres enfants nés après l'expérience vécue pendant la grossesse. Ces enfants-là, en effet, sont sereins, tranquilles et possèdent un équilibre de l'éveil et du sommeil.

Les musiques

La première stimulation que le fœtus reçoit pendant la grossesse est acoustique. Elle se transmet soit par des mouvements de l'abdomen et de la paroi de l'utérus sous forme de vibrations, soit par des gargouillis de l'intestin, soit au niveau osseux. A partir du cinquième mois, le fœtus reconnaît les stimuli sonores, non plus comme des vibrations, mais comme « pure écoute » grâce à l'évolution du développement de l'appareil auditif. Les préférences du fœtus sont remarquables déjà à partir du cinquième mois : *Albinoni, Bach, Haendel, Mozart, Liszt, Vivaldi, Pachelbel, Schumann*, grâce à l'harmonie de simple écoute, à la musique mélodique et chantante. Beaucoup de petits ont bien apprécié aussi l'écoute des morceaux du répertoire *New âge, celtique, de la mer* en se relaxant. Sans généraliser, des morceaux musicaux, rock et classiques, de *Beethoven, Brahms, Chopin, Wagner* trop passionnels et émotifs rendent les petits plus énervés et agités à cause du rythme assez dynamique. Il faut que la future mère écoute de toute façon la musique qu'elle aime, même de son répertoire. Les études relatives à l'écoute de la musique pendant la gestation confirment tout le temps l'apport considérable par les stimulations sonores au système nerveux. Les analyses sur l'écoute du fœtus dirigées par Monsieur *M.C. Busnel* démontrent que le petit peut, dans le dernier trimestre, distinguer les voix féminines des masculines, reconnaître les voix maternelle et paternelle, identifier des fables déjà entendues par rapport à des nouvelles et distinguer aussi le son de deux différentes syllabes en prenant bien-être et détente. Madame *M.L. Aucher*, chercheuse et musicienne, a localisé, sur l'épine dorsale du fœtus des points qui répondent à des fréquences particulières sonores, en stimulant le système neurologique du petit. Tous les jeux musicaux et rythmiques que le petit crée, d'abord pendant la grossesse par le contact (coups de pied et de poing, rotation du corps, changement de position, etc.) et même après la naissance avec les premières grimaces et lallations, font partie d'un contexte qu'il connaît et qu'il aime. Le chant offre au petit l'opportunité de revivre des sensations déjà vécues à l'époque prénatale. La mère « s'exprimant avec la voix »

s'affirme, se propose au petit qui va naître comme « son premier monde sonore accueillant et vital ».

Conclusions

Si on utilise la musicothérapie, les bénéfices de la musique et de l'eau sont augmentés. Toutes les femmes qui ont fréquenté le cours m'ont raconté avoir eu de remarquables améliorations aux niveaux physique, psychologique et relationnel.

“ Au niveau physique : de nombreuses ont accepté le changement de leur physique en le voyant plus sensuel, le mal au dos est diminué si non disparu, l'enflure aux jambes, la tension au cou et aux épaules se sont adoucies. On a vérifié une meilleure tonicité du plancher pelvien, confirmée aussi par la vitesse de dilatation du travail (la moyenne est entre deux heures et demi et trois heures). Il y a eu peu de déchirures et d'épisiotomies (effectuées dans le cas où le petit est trop gros). La respiration est améliorée et a été très utile tant pendant le travail que pour les poussées de l'accouchement (aidées même par la forte stimulation du mouvement du petit). Beaucoup de femmes ont ressenti moins de fatigue et plus de souplesse dans les mouvements.

“ Au niveau psychologique : elles m'ont toutes confirmé être plus sereines, détendues, conscientes de l'accouchement, moins peureuses et plus fortes. Se mesurer dans le groupe a été utile car les craintes, les problèmes, les conflits et les anxiétés sont identiques pour toutes et plus faciles à franchir. Pendant le travail et l'accouchement, elles m'ont répété s'être très concentrées, par la présence aussi du mari, grâce à l'aide de la musique, pour les positions de relaxation, de la danse du ventre, des images visuelles et de la relation avec le petit.

“ Au niveau comportemental : les plus introverties se sentent mieux parmi les gens et, surtout, ne sont pas seules étant donné qu'elles peuvent compter sur l'amitié et le

soutien de toutes les autres camarades du cours. De plus, les nouveau-nés de ces femmes, que je revois après quelques temps, sont très sereins, reconnaissent ma voix et la musique douce qui les a accompagnés pendant la grossesse. Ils sont très attentifs, vifs, avec une réponse élevée au niveau moteur, visuel, expressif, acoustique et du langage.

Notre aventure continue par la suite avec l'activité postnatale pour les mères, et bébé-nageurs pour les nourrissons.