

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE ROUEN
ECOLE DE SAGES-FEMMES

MEMOIRE EN VUE DE L'OBTENTION DU DIPLOME D'ÉTAT DE SAGE-FEMME
PROMOTION 2017

DIS MAMAN, POURQUOI TU CHANTES ?

**LE CHANT PRENATAL, ETUDE QUALITATIVE AUPRES DES PATIENTES DU CENTRE
HOSPITALIER DU BELVEDERE**

Livre II : Transcriptions

MEMOIRE PRESENTE PAR :

Madame Céline HURÉ

Née le 20 avril 1993

SOUS LA DIRECTION DE :

Mme Sophie DEBOSSCHERE, Sage-femme.

Sommaire

Guide d'entretien	1
Formulaire d'explications et de consentement	4
Transcription de l'entretien de Mme A	5
Transcription de l'entretien de Mme B	15
Transcription de l'entretien de Mme C	27
Transcription de l'entretien de Mme D	38
Transcription de l'entretien de Mme E	46
Transcription de l'entretien de Mme F	56
Transcription de l'entretien de Mme G	68
Transcription de l'entretien de Mme H	77
Transcription de l'entretien de Mme I	86
Transcription de l'entretien de Mme J	95
Transcription de l'entretien de Mme K	107
Transcription de l'entretien de Mme L	118

Guide d'entretien

Caractéristiques de l'entretien :

Date :

Lieu :

Durée :

Catégories	Items	Questions
Caractéristique de la femme	Age	
	Parité	
	Profession	
	Situation familiale	
	Date d'accouchement	
	Terme et voie d'accouchement	
	Nombre de séance et terme de début	
	Autres PNP	
Pratique peu courante	Sources d'informations	Comment avez-vous connu le chant prénatal ?
	Motivations	Pourquoi avoir choisi ce type de PNP ?

	Connaissances préalables en musique ou en chant	Aviez-vous déjà une pratique du chant, de la musique ?
	Comparaison avec les autres PNP	Que vous a apporté de plus ou de moins le chant par rapport aux autres préparations ?
Accompagnement de la grossesse	Mieux-être pendant la grossesse	Comment vous sentiez-vous pendant les séances de chant ? Qu'est-ce qui vous rendait comme ça ? Que vous apportaient les exercices par lesquels débutaient la séance ? Qu'en avez-vous tiré ?
	Importance du groupe	Quel était l'importance du groupe de chant pour vous ?
	Place du professionnel	Quelle place avait le professionnel qui animait les séances ? Etait-ce important pour vous que ce soit une sage-femme ?
Gestion du travail et de l'accouchement	Projet de naissance	Aviez-vous prévu de vocaliser à l'accouchement ? Avez-vous vocalisé ? Si non, pourquoi ? De quoi auriez-vous eu besoin ?
	Rôle du professionnel	Comment avez-vous été entouré par les professionnels ?
	Efficacité des vocalises	A quel moment avez-vous utilisé les vocalises ? En quoi vous ont-elles été utiles ? Avez-vous eu besoin d'autres méthodes analgésiques ?

Lien mère-enfant	Ressenti maternel	Pendant votre grossesse que ressentiez-vous vis-à-vis de votre bébé pendant la séance ? Pensez-vous que vous auriez senti la même chose sans le chant ?
	Réactions fœtales	Votre bébé avait-il des réactions spécifiques lors des séances de chant pendant votre grossesse ?
	Utilisation du chant avec le nourrisson	Chantez-vous avec votre bébé ? Pourquoi ?
	Réaction du nourrisson	Notez-vous des réactions de votre bébé au chant, à la musique ?
Place du conjoint	Pendant la grossesse	Votre conjoint était-il présent pendant les séances ? Pourquoi ?
	Pendant l'accouchement	Quelle a été la place de votre conjoint(e) pendant l'accouchement ? Vous a-t-il/elle aidé à vocaliser ?

Formulaire d'explications et de consentement

Bonjour,

Je suis Céline Huré, étudiante sage-femme en dernière année d'études à l'école de Rouen. Je réalise mon mémoire de fin d'étude sur le chant prénatal.

Pour réaliser ce projet, j'ai besoin des témoignages de femmes ayant participé aux séances de chant prénatal durant leur grossesse. C'est pourquoi je me permets de vous solliciter pour un entretien d'environ 30 minutes.

Ces entretiens sont anonymes. Les propos seront enregistrés avec un dictaphone pour permettre leur retranscription par écrit. Ils pourront également faire l'objet d'une publication dans le cadre de mon travail. J'ai donc besoin de votre consentement par écrit avant de débiter l'entretien.

Si vous êtes d'accord, je vous invite à signer le document ci-dessous.

Votre participation me sera d'une grande utilité.

Céline Huré.

Madame, autorise Mlle Céline Huré, étudiante sage-femme en 5^{ème} année d'étude à l'école de Rouen, à utiliser de façon anonyme dans le cadre de son mémoire les propos recueillis au cours de notre entretien réalisé à le / /

Signature

Transcription de l'entretien de Mme A

Caractéristique de l'entretien	Caractéristiques de la personne
Date : 07/10/16 à 18h15. Lieu : Au domicile de la patiente Durée : 20 minutes et 18 secondes.	Âge : 28 ans Parité : 1 Profession : Professeur d'histoire-géographie Situation familiale : mariée Date d'accouchement : 6/03/16, il y a 7 mois Accouchement : AVB spontané, 41 SA Nombre de séances de chant prénatal : <ul style="list-style-type: none">- 10 en prénatal- 2 en post-natal- Commencé à 4 mois de grossesse. Autres PNP : Classique, piscine.

L1 : Intervieweur

L2 : Interviewé

L1 : Comment avez-vous connu le chant prénatal ?

L2 : Bah on nous en a parlé j'crois au Belvédère et puis on cherchait une activité à faire avec mon mari et ma sœur (*enceinte également*) et on s'est dit que chanter ça allait être marrant et en fait et on y est allé en se disant que ça allait pas du tout nous plaire et en fait la première fois on a tellement rigolé enfin c'est plus la personnalité de l'animatrice qui nous a attirés enfin ça nous a plu on n'a pas regretté. En tout cas c'était pas du tout l'idée de nous aider pour l'accouchement c'était vraiment une activité extra + extra-scolaire on va dire vraiment quelque chose de nouveau quoi.

L1 : On vous en a parlé au Belvédère, quand ça exactement ? Dans quel contexte ?

L2 : Euh au Belvédère on a vu ça affiché je sais plus où et puis on nous en a parlé mais je sais plus où, à la consultation du troisième mois ou quelque chose comme ça.

L1 : Récapitulez-moi donc un peu pourquoi vous avez choisi le chant ?

L2 : Quelqu'un nous en a parlé et on s'est dit je vais faire la première séance de piscine la première séance de tout pour voir et puis après la première séance de chant avec mon mari et ma sœur on a passé un bon moment donc on y est retourné.

L1 : À la base c'était donc juste pour vous divertir, il n'y avait pas d'autres motivations derrière ?

L2 : Exactement, et puis c'était pour passer du temps avec ma sœur.

L1 : Vous aviez déjà des notions de chant ou de musique ?

L2 : Euh un peu de chorale au collège et au lycée et + euh du piano quand j'étais enfant, pendant 7 ans je crois mais j'ai dû arrêter à 14 ans je crois mais je sais plus en jouer maintenant.

L1 : Si je vous demande en quelques mots ce que vous a apporté de plus ou de moins le chant par rapport aux autres prépas que vous avez pu faire vous me diriez quoi ?

L2 : Euh bah j'ai pas misé dessus pour l'accouchement mais ça m'a vraiment en fait ça m'a permis de réaliser un lien avec mon bébé de comprendre qu'il était là que je pouvais communiquer avec lui. En fait en y allant c'est là que les choses se sont mises en place et que j'ai trouvé le chant intéressant parce que les vibrations je me suis dit qu'il allait les ressentir, c'est là que mon mari a commencé à parler à Théo à travers le ventre, et puis progressivement toutes les deux semaines une femme accouchait et revenait donner des tuyaux mais au-delà de ça il y avait vraiment le sentiment que il y avait les chants les vibrations qui passaient et je le sentais qui bougeait, il bougeait quand on chantait et mon mari chantait pour lui en plus.

L1 : Ça tombe bien, on va parler des séances pendant la grossesse maintenant. Comment vous vous sentiez, vous, pendant les séances ?

L2 : Bah toujours un peu fatiguée avant d'y aller et pendant euh c'était très agréable, très reposant et puis on avait envie de dormir en rentrant euh ça nous détendait du coup on allait se coucher détendu après.

L1 : Et qu'est-ce qui vous rendait comme ça ?

L2 : Euh détendue ?

L1 : Oui.

L2 : Euh c'était peut-être aussi les exercices les étirements le fait de de bailler, elle nous forçait à bailler bailler bailler et à se concentrer sur ce qu'on avait à l'intérieur, oublier les problèmes, c'était assez agréable.

L1 : Qu'est-ce que vous voulez dire par « se concentrer sur l'intérieur ? »

L2 : Bah en fait vraiment c'était visualiser le bébé, dans la journée même si on sait qu'on est enceinte tout le temps on n'est pas en train de le voir et de l'imaginer dans quel sens il est, enfin pas tout le temps alors que là en fait c'est vraiment le moment où on a le temps de se dire alors il a la tête comment est-ce qu'il écoute est-ce qu'il bouge d'être très attentif.

L1 : Et donc qu'est-ce que vous avez tiré des exercices que vous faisiez ?

L2 : Le souffle, le souffle ça j'ai réalisé pas mal de chose avec le souffle. Bon je sais pas si ça m'a aidée pour mon accouchement mais le souffle, se détendre ça m'a bien aidée. Les exercices encore euh + bah nan euh après c'était moi ce que je retiens c'est le répertoire après de chansons qui a été très utile mais sur les exercices non juste le souffle et puis la détente.

L1 : Et sur le souffle c'était quoi plus spécifiquement ?

L2 : Euh bah en fait je réalisais que juste que ce qu'elle disait vraiment c'est que plus la grossesse avançait plus on avait de souffle que les choses étaient bien faites et c'est vrai qu'après ça m'a aidée pour l'accouchement la gestion pour pousser mais voilà c'était surtout la durée du souffle.

L1 : Vous me parliez tout à l'heure du groupe de chant. Est-ce que vous auriez fait du chant prénatal si vous aviez été toute seule ?

L2 : Ah non jamais !

L1 : C'était quoi justement l'importance de ce groupe-là pour vous ?

L2 : Bah déjà qu'elles soient là pour chanter parce que moi toute seule j'aurais pu le faire chez moi et là le groupe qui chante ensemble il y avait quand même des vibrations un truc assez sympa pour le bébé on sentait que c'était que ça lui faisait quelque chose dans le ventre et puis en plus le partage d'expériences et les nouvelles rencontres et euh voilà c'était chouette. Et puis il y avait aussi cette attente de voir des femmes enceintes et de se dire qui va accoucher qui sera la prochaine en fait et comment ça s'est passé, d'avoir le retour d'expérience des autres en fait. C'était très important pour nous mais très intéressant mais nous on y allait à la base plus pour rencontrer des gens donc oui à chaque fois on se disait ah on va avoir le récit de la naissance de Eliot, des autres c'est sympa.

L1 : Pour vous quelle place avait la personne qui animait la séance ?

L2 : Bah c'était pas vraiment une sage-femme pour moi c'était un peu comme je sais pas quelqu'un de rassurant pas maternel mais euh quand même un petit côté maternel, quelque chose de très rassurant de rigolo elle jugeait pas c'est vrai que c'est la première personne qu'on a vu après quand j'étais encore sur la table d'accouchement et euh c'était agréable, totale confiance.

L1 : Vous ne la considérez pas comme un membre du personnel médical donc ?

L2 : Ah non pas du tout et même je me rappelle pas du nom des deux sages-femmes ni de la piscine ni de l'autre préparation où c'était plus médical effectivement des consignes des conseils techniques. Là c'était vraiment une personne de confiance.

L1 : Etait-ce important que ce soit une sage-femme ? Car parfois les séances peuvent être animées par des professeurs de chant par exemple.

L2 : C'est pas trop la fonction moi je pense que c'était plus une question de feeling enfin j'attendais pas d'elle qu'elle m'explique des choses sur l'accouchement ou les choses médicales c'était vraiment une question de mettre les gens à l'aise les faire se sentir bien donc après que ce soit une psy ou je pense que tout aurait fonctionné.

L1 : Même si à la base ça n'était pas dans vos motivations quand vous avez découvert le chant, quand vous avez découvert ce que c'était, est-ce que vous aviez prévu de vocaliser pour l'accouchement ?

L2 : Non. Enfin vocaliser si ça pouvait m'éviter d'être insultante et vulgaire oui mais non non j'avais pas prévu c'était une chose dès le début on en avait parlé c'était je voulais un accouchement péridural et pas d'alternatives quelles qu'elles soient un petit peu plus enfin moins médicale en tout cas.

L1 : Du coup vous avez vocalisé ou pas ?

L2 : J'ai essayé les + oui ça a aidé un p'tit peu au début les ooo les c'était quoi les ooo pour le souffle au début pendant les contractions et après la péridurale a pris le relai et après pour pousser c'était que les questions de souffle mais non pas vraiment de vocalises.

L1 : Et vous n'avez pas fait plus car ce n'était pas dans votre projet ?

L2 : Parce que j'étais peut-être restée vraiment trop sur l'idée de la péridurale et que j'attendais ça et je visualisais pas autre chose.

L1 : Bien sûr, on peut parfaitement comprendre ! Et du coup comment ont réagi les professionnels qui vous entouraient ?

L2 : Au début elles ont chanté elles ont fait des ooo avec moi elles m'ont aidée et puis après elles ont continué à les faire pour que je continue mais je continuais plus avec elles.

L1 : Et c'est elles qui ont proposé ou c'est vous qui avez demandé ?

L2 : C'est mon mari qui a proposé c'est lui qui voulait vraiment qu'on vocalise moi je me sentais pas forcément très à l'aise parce que en fait quand j'avais mal j'avais plus envie de crier que de vocaliser et dans les moments où j'avais pas mal je voyais pas l'utilité de vocaliser. Même de chanter ou de me détendre et du coup non j'étais un peu perdue c'était plus mon mari qui essayait de m'aider comme ça et puis les sages-femmes aussi mais non. C'est quand j'étais en salle et jusqu'à ce qu'on me mette la péridurale, ça a dû durer trois quarts d'heure dans l'attente de la péridurale.

L1 : Et en quoi vous ont été utiles les vocalises ?

L2 : Bah je pensais que ça allait m'anesthésier enfin ou au moins me concentrer sur autre chose mais dans les faits j'en retire pas vraiment de bénéfices directs enfin j'ai pas réussi à le faire vraiment comme il fallait je pense ça m'a pas vraiment été utile à ce moment-là.

L1 : D'accord. On va parler de bébé maintenant. Pendant la grossesse, quelles émotions vous ressentiez vis-à-vis de votre bébé pendant les séances ?

L2 : Pendant les séances ? Bah j'avais vraiment l'impression qu'il se manifestait pendant qu'on chantait qu'on était près du piano que mon mari chantait, il bougeait c'était vraiment agréable un sentiment de bien-être.

L1 : Et c'était spécifiquement pendant les séances ?

L2 : Bah il y avait d'autres moments sympas notamment dans le lit en fait c'est à chaque fois qu'on était à l'écoute mais justement le chant faisait qu'on avait un moment à l'écoute.

L1 : Vous parlez de bien-être, vous, ressentiez-vous d'autres choses ?

L2 : Du bien-être oui effectivement et les deux trois fois où la sage-femme a voulu tester et jouer sur la corde sensible et mettre des chansons un peu plus thématiques enfin notamment pour une femme qui attendait de voir son bébé sortir oui effectivement les émotions sont doublées dans ce genre de chansons spécifiques adressées à un bébé qui sort pas et oui oui on sent un peu de tristesse mais sinon non c'était que du bonheur.

L1 : De la tristesse ?

L2 : Deux trois fois on a été triste ému enfin j'ai été émue ma sœur aussi avec des chansons qui étaient destinées à des bébés qui étaient trop petits ou qui étaient voilà en attente de enfin la peur de le laisser sortir mais sinon nan c'était des chansons de bien-être mais sinon nan on cherchait une chanson qui ferait plaisir à nos bébés une fois venus on testait pas mal de chansons pour voir si ça allait leur plaire.

L1 : Vous m'aviez dit vous sentiez bébé qui bougeait, vous pensez qu'il y avait un rapport avec les chansons avec la musique ?

L2 : Pour moi oui enfin c'est pas tant enfin si les chansons mais aussi le fait d'entendre enfin de m'entendre chanter et d'entendre le papa chanter parce que on chantait tous les trois enfin tous les deux ensemble et oui à ce moment-là il y avait quand même un truc qui se créait un petit peu plus fort que d'habitude.

L1 : Et bébé réagissait comment ?

L2 : Dans le ventre ? je pense qu'il aimait bien je pense que c'était agréable pour lui.

L1 : D'accord. Est-ce que maintenant vous chantez toujours avec lui ?

L2 : Oui ! Je chante moins de berceuses et plus de comptines un petit peu plus dynamiques je chante moins pour l'endormir au début les trois premiers mois c'était plus des berceuses maintenant c'est plus pour jouer avec lui mais c'est la seule façon de le calmer aujourd'hui si je veux qu'il soit tranquille par exemple quand je fais la vaisselle je chante et là il se tait complètement.

L1 : Vous dites donc au début c'était juste pour le calmer ?

L2 : Oui et puis le bercer le calmer l'endormir.

L1 : Et lui réagissait comment ?

L2 : Il aimait bien c'était vraiment c'était ça façon de se calmer et encore aujourd'hui c'est vraiment quand on chante il se calme et il s'endort.

L1 : Ça capte un peu son attention en fait ?

L2 : Oui complètement et par rapport où on parle où lui il continue de faire ses activités sur le même ton, si je me mets à chanter là il remarque que c'est différent il se tait et il écoute alors que sur le ton de la voix ça l'empêche pas du tout de nous interrompre alors que quand on chante il est + il écoute.

L1 : D'accord ! On va parler un peu de monsieur maintenant. Vous m'avez dit qu'il était présent pendant les séances. Pourquoi ?

L2 : Bah c'était pour m'accompagner et partager ce moment avec moi, et avec le bébé aussi parce que je pense que c'est un premier bébé ça valait la peine qu'il soit là quoi.

L1 : C'était donc pour partager un moment spécifique en fait ?

L2 : Oui c'est ça.

L1 : Pendant l'accouchement vous m'avez dit aussi qu'il vous a aidée ?

L2 : Mon mari ? Ah oui complètement déjà c'est lui qui a allumé la musique enfin on a mis de la musique avant sans parler de chansons on a mis de la musique ça ça m'a vraiment bien détendue et ensuite c'est lui qui a poussé autant que moi, qui a applaudi qui a forcé quand j'en avais marre je poussais parce qu'il me disait de pousser c'est lui qui a tout fait.

L1 : C'est lui qui vous a motivée donc. Et donc au début il a participé aux vocalises ?

L2 : Oui, c'est lui qui faisait oooo fallait que je fasse pareil que lui j'avais juste à le suivre, c'était un peu ma base en fait.

L1 : D'accord. Je pense que j'ai fait le tour de mes questions, avez-vous autre chose à me raconter ?

L2 : Non moi je trouve que c'était vraiment sympa je pense que j'aimerais le refaire avec le prochain si un jour il y a un prochain et puis surtout oui l'importance du chant aussi pour moi c'est vraiment euh pour avoir un répertoire original pour la suite quoi pour les années à venir on a découvert des chansons très sympas pour lui chanter parce que tout le monde chante une souris verte et une chanson douce et là c'est vrai qu'on a des chansons euh nomades on a des chansons qu'on aurait pas pensé à lui chanter qui sont nouvelles et très sympas pour le calmer pour échanger avec lui pour lui apprendre des nouveaux airs.

L1 : Donc maintenant vous chantez plutôt pour l'amuser du coup ?

L2 : Ouais et même après la naissance on était encore au Belvédère et on mettait nomade sur l'ipad parce que je me disais peut-être que ça va le calmer parce que parfois aaaa tu vois un bébé à la naissance ça pleure il crie tout le temps et du coup on mettait

la musique pour essayer de le calmer et au départ ça a marché mais après je pense qu'il s'est trop habitué avec nomade mais il aimait bien bébé lune aussi il y a plein de chansons qu'il aimait bien et même aujourd'hui ça le calme quand j'ai pas la paix que je veux faire des trucs tranquille je chante et puis c'est bon.

L1 : Et pensez-vous qu'il y a des chansons dont il se rappelle ? Qu'il a entendues quand il était dans votre ventre ?

L2 : C'est ça que j'allais dire mais moi je pense pas parce que je chantais tout le temps nomade et bébé lune et maintenant quand je lui chante il préfère une chanson douce.

L1 : D'accord, donc vous pensez que ce n'est pas lié ?

L2 : Je pense pas après il adore la musique donc c'est peut-être lié aussi, il a la musique dans la peau on écoute énormément de musique et c'est vrai qu'il aime bien ça.

L1 : D'accord ! Une dernière chose à ajouter ?

L2 : Non, je crois qu'on a fait le tour cette fois-ci !

L1 : Et bien merci de votre participation !

Transcription de l'entretien de Mme B

Caractéristique de l'entretien	Statut de la personne
Date : 10/10/16 Heure : 14h15 Lieu : Domicile Durée : 30 min et 23 s	Âge : 31 Parité : 2 Profession : Diététicienne Situation familiale : Concubinage Date d'accouchement : 14/03/16, il y a 7 mois Accouchement : AVB spontanée 38 SA Nombre de séances de chant prénatal : <ul style="list-style-type: none">- 6 prénatal- 4 post-natal- Début à 4 mois de grossesse Autres PNP : <ul style="list-style-type: none">- 1^{ère} grossesse : Chant prénatal, haptonomie, sophrologie- 2^{ème} grossesse : Chant prénatal, haptonomie

L1 : Intervieweur

L2 : Interviewé

L1 : Comment avez-vous connu le chant prénatal ?

L2 : Euh je crois qu'on avait vu dans le descriptif de ce qui était proposé au Belvédère mais euh je crois que c'est tout.

L1 : Pourquoi avoir choisi de faire ce type de préparation à la naissance ?

L2 : Euh bah parce qu'on est tous les deux musiciens amateurs et euh du coup la musique ça nous parle ça nous parle bien on sait que bah du coup le bébé il entend voilà donc

c'était euh ça nous paraissait intéressant de pouvoir en plus le faire en famille le fait qu'il y ait un piano un instrument voilà c'était + moi je pensais enfin euh c'est pour un éveil en famille pendant la grossesse et puis bah après bah par rapport à l'accouchement pour pouvoir préparer l'accouchement et puis la deuxième fois c'était aussi pour être avec ma première fille c'était important parce qu'elle est très réceptive mais parce que elle aussi elle a eu le chant prénatal elle est très réceptive à la musique elle aime beaucoup elle était euh c'était très très important pour elle tous les jours elle nous demandait quand est-ce qu'on allait retourner au chant prénatal et vraiment non elle a adoré aller au chant prénatal avec nous c'était un bon moment pour elle.

L1 : Vous m'avez dit donc vous faites de la musique, vous faites quoi ?

L2 : Moi je fais du saxophone en orchestre et puis mon conjoint il fait de la guitare avec euh il a deux groupes et je fais de la chorale aussi.

L1 : Et comparé à toutes les autres prépas que vous avez faites que vous a apporté de plus ou de moins le chant prénatal ?

L2 : Je trouve que ça s'adapte euh enfin ça s'adapte mieux parce qu'on a plus de contacts faciles avec la sage-femme qui est présente on peut discuter euh avec elle pendant la séance après avant et puis c'est des rendez-vous réguliers enfin c'est intéressant quand on est enceinte on a des interrogations il y a les hormones qui font leur boulot et qui font mais c'est très bien ça nous prépare à être vigilante pour l'enfant mais on est plus stressée plus angoissée du coup de savoir que régulièrement on va voir quelqu'un ça peut être aidant et après le euh oui je sais plus après c'était quoi la question ?

L1 : Qu'est-ce que ça vous a apporté de plus ou de moins par rapport aux autres prépas ?

L2 : Bah après j'ai bien aimé aussi les autres mais euh oui le fait que oui enfin ça se base sur le chant sur la musique je pense que ça détend vraiment enfin y'a pas c'est euh pour moi c'est avéré qu'il y a forcément un impact sur l'enfant sur la famille et que c'est vraiment apaisant pour tout le monde. Et puis bah après forcément en fait en réalité

moi après avec toutes les préparations que j'ai testées c'est ce qui m'a le plus aidée lors de l'accouchement mais ça je sais pas trop quand je dois le dire ?

L1 : On y reviendra après si vous voulez ! On va parler des séances de chant pendant la grossesse. Comment vous vous sentiez pendant les séances ?

L2 : Et bah heu très ça me faisait du bien j'avais l'impression on est un peu comme dans une bulle ça fait comme une bulle sonore ça fait quelque chose on est euh on lâche vraiment du quotidien parce que bon on travaille encore donc ça fait une rupture avec le quotidien on est avec d'autres mamans on partage des choses et le fait de voir les autres les enfants aussi qui sont nés c'est intéressant.

L1 : Un sentiment de lâcher prise vous m'avez dit ?

L2 : Bah oui c'était un temps pour moi en fait.

L1 : Et qu'est-ce qui vous rendait comme ça ?

L2 : Bah après on s'entendait très bien aussi avec la sage-femme donc c'était agréable parce que nous on est convaincu de l'intérêt euh des bienfaits de la musique et de partager avec quelqu'un qui a compris ça qui a fait le choix de faire enfin voilà toutes les sages-femmes font pas forcément ça et voilà d'avoir quelqu'un qui a compris c'est un élément c'est un outil la musique peut être un outil dans ce sens-là qui a beaucoup de privilèges pour le bien-être de la famille et du bébé à venir c'est un bon vecteur pour que ça apaise la famille et qu'on soit en osmose en fait ;

L1 : Et parmi tout ce que la sage-femme vous faisait faire, qu'est-ce qui vous procurait ce sentiment de détente, de lâcher prise ?

L2 : Euh ce qui euh bah enfin parce qu'elle dégage aussi quelque chose de très rassurant, parce que on sent qu'il y a enfin ce que je disais tout à l'heure quoi cette compréhension c'est une évidence c'est simple que la musique va être aidante le fait qu'il y ait le piano aussi enfin le musicien qui est là aussi c'est hyper important j'imaginerais moins sans enfin c'est une évidence qu'il y ait un instrument avec autant de vibrations.

L1 : Pour vous ça a une importance les vibrations ?

L2 : Ah bah oui c'est ça pour moi c'est ça surtout qui se transmet au bébé.

L1 : Et ça vous fait quoi à vous ?

L2 : Bah je sais pas au niveau physique ce que ça fait mais c'est non mais au niveau des vibrations avoir des ondes je pense que ça doit apaiser aussi enfin l'organisme évidemment et donc ouais de le ressentir c'est ce qu'on disait tout à l'heure une espèce de lâcher prise et puis c'était très ressourçant de faire le chanté prénatal pour moi par rapport à la fatigue je sais que j'ai eu des grossesses très fatigantes et du coup je sais aussi que ça me permettait de voilà d'être bien à ces moment-là avec le bébé et puis euh du coup pour la deuxième aussi avec mon aînée et puis mon conjoint qui était là aussi. On a vraiment l'impression que le papa il a toute sa place souvent bah dans les préparations à la naissance les papas sont conviés aussi mais c'est quand même toujours plus les mamans qui sont en avant bon là aussi mais enfin il partage vraiment ils peuvent chanter aussi bien ils peuvent être du coup très aidants.

L1 : Et que vous apportaient les exercices que la sage-femme vous faisait faire en début de séance ?

L2 : Euh bah moi enfin c'est ce que je disais c'était pour l'accouchement c'est le truc qui m'a le plus aidée parce que j'ai accouché très vite et sans péridurale avec pas mal de douleur et en fait j'avais beau appris avoir appris des positions des trucs à faire ou quoi et enfin c'était impossible la douleur prenait le dessus et par contre le fait de faire des vocalises ça je pouvais le faire et puis ça m'aidait vraiment ça anesthésiait la douleur et puis me permettre d'ouvrir aussi.

L1 : On reviendra à tout cela après si vous le voulez bien, on va parler du groupe de chant. Quel était l'importance du groupe de chant pour vous ?

L2 : Bah c'est de voir des personnes évidemment qui partagent la même chose que nous en même temps et que la grossesse étant un moment assez angoissant mais ce qui est normal hormonalement et bien c'est rassurant de savoir qu'il y a des gens qui se posent les mêmes questions qui ont plus ou moins des réponses qui sont à des termes plus avancés que le nôtre donc on peut voir aussi comment ça va évoluer et puis il y a les mamans qui reviennent avec leur bébé ça c'est hyper important ça la présentation des bébés c'est très chouette. Il y a ça aussi après j'aurais fait aussi si c'était des séances individuelles mais je pense que ça a plus de valeur en groupe parce que la musique moi je suis pour moi ça se j'aime bien quand ça se partage c'est quelque chose enfin pour faire de la musique en orchestre depuis des années je sais la valeur que ça peut représenter de faire de la musique à plusieurs c'est du bonheur et puis chanter je fais aussi partie d'une chorale et chanter pareil à plusieurs bah du coup c'est super enfin de se retrouver avec les autres parents c'est des vibrations supplémentaires en fait chacun émet et au-delà de soi enfin du couple et puis de l'instrument du piano là il y a les vibrations de chacun qui sont transmises.

L1 : Et la personne qui animait les séances, quelle place avait-elle pour vous ?

L1 : Bah c'est une personne ressource en fait de notre grossesse vraiment on la considérait bah c'est toujours dans un coin de la tête comme quoi si j'ai une question bah je pourrais la poser lundi prochain alors en plus pour ma première fille c'était toutes les semaines donc c'était d'autant plus rassurant par rapport à ça se dire qu'on voit une sage-femme toutes les semaines c'est enfin après c'est pas forcé que sur le moment on va lui demander parce que peut-être le lundi on avait un truc et le mardi il est passé ou quoi mais c'est hyper rassurant de savoir qu'on va avoir un contact c'était chouette et puis parce que euh elle a tendance à nous détendre à nous mettre à l'aise et puis à nous dire aussi mais pas forcément masquer le fait qu'il peut y avoir des choses enfin s'il y a des soucis on en parle on voit ce qu'on peut faire et puis elle était de bon conseil.

L1 : Était-ce important pour vous que ce soit une sage-femme ?

L2 : Bah oui parce qu'il y a cette partie-là de conseils un peu médicaux on va dire et puis après c'est sa personnalité elle est super sympa donc en fait parce que ça aurait été on

en voit d'autres des praticiens mais le fait qu'elle soit très joviale qui est facile d'abord et bah du coup on se dit que voilà on va pas avoir peur de poser notre question ça m'a bien plu que ce soit une sage-femme peut-être aussi que ça peut être intéressant avec un prof de chant c'est possible mais là elle nous expliquait plein de choses par rapport à l'accouchement et puis le fait que ce soit à la maternité quoi enfin bien aimé le fait que ce soit fait par une sage-femme à mon avis c'est nécessaire.

L1 : Et est-ce que vous aviez prévu de vocaliser à l'accouchement ?

L2 : Euh oui parce que je voulais pas la péri et heureusement parce que j'aurais pas eu le temps d'en avoir aux deux fois enfin je souhaitais un accouchement le plus naturel possible et ça me semble trop médicalisé trop de produits trop d'impact.

L1 : Et au final avez-vous vocalisé ? Vous m'avez dit oui il me semble.

L2 : Ah oui je pense que tout Mont-Saint-Aignan m'a entendue.

L1 : Et comment avez-vous été entourée par les professionnels à ce moment-là ?

L1 : Bah je pense que étant donné que c'est une maternité qui propose le chant prénatal et du coup elles ont pas été surprises parce que elles savent que ça existe donc ça a été très bien accepté et elles devaient voir que ça m'aidait. Au premier accouchement à un moment j'avais tendance à trop me mettre dans ma voix et en fait je poussais trop dans ma voix et je poussais plus assez en bas et on m'avait demandé de faire le serpent et donc comme quoi elles savent aussi l'intérêt et de savoir à quel moment il faut faire ça et la deuxième fois elle m'a demandé elle était dedans aussi la sage-femme par rapport au fait que je vocalisais et elle me demandait de faire des sons plus graves parce que j'avais tendance à faire des sons trop aigus et puis plus longs parce que j'avais tendance à faire des sons trop courts.

L1 : Et à la base c'est elle qui a proposé ou c'est vous qui avez vocalisé spontanément ?

L2 : Bah en fait à chaque fois on n'a pas trop le temps de discuter je suis arrivée à chaque fois j'accouchais en un quart d'heure donc en fait je leur criais déjà dans les oreilles en arrivant elles avaient pas trop le choix de savoir si je voulais faire du chant ou pas les pauvres après elles m'ont un peu coachée surtout la deuxième fois la première fois c'est juste cool qu'elle est comprise qu'il fallait peut-être mieux faire le serpent.

L1 : Et vous les avez utilisées à quel moment les vocalises ?

L2 : Euh dès chez moi en fait parce que moi j'ai eu des accouchements vraiment enfin la première fois en tout et pour tout j'ai accouché en une heure et demie et la deuxième fois en trois quarts d'heure donc du coup la première fois en dix minutes j'ai eu des contractions de fin de travail donc j'ai eu très très mal donc j'ai tout de suite commencé à vocaliser les gens m'entendait j'ai dû réveiller tout l'immeuble et dans la voiture pareil et en arrivant aussi ça m'a suivie tout du long en fait vu que j'ai eu les contractions moi j'ai pas connu retour de contraction on récupère enfin voilà je pouvais me mettre dans aucune position où ça allait mieux et le chant en fait c'est un c'est un organe à part c'est pas le corps qui demande à se mettre comme ci ou comme ça ça sort y'a besoin que il y ait quelque chose qui sorte par rapport au fait qu'il y a la douleur euh ça me paraissait très logique de faire ça d'expulser par la voix ça m'aidait à gérer la douleur et à pousser après à la fin le but était de rester dans le grave le plus possible mais on a tendance avec la douleur à monter un peu je le faisais un peu mais voilà oh oui ça m'a enfin au premier accouchement ça m'a presque cassé la voix le lendemain j'avais mal aux cordes vocales.

L1 : Et pour l'expulsion c'était surtout pour la douleur ou pour gérer la respiration ?

L2 : Bah c'était quand même pour canaliser la douleur enfin essayer un petit peu de gérer enfin parce que c'était tellement douloureux que du coup c'était une aide et puis d'avoir la sensation que ça allait aider à ouvrir je visualisais ça et c'était la sensation que j'avais d'ouverture du col grâce aux vocalises graves j'avais l'impression que ça allait vraiment aider et donc oui j'avais l'impression d'aider les choses en faisant des vocalises graves enfin ça me paraît logiques les vibrations que ça doit envoyer.

L1 : Je ne sais pas, si vous l'avez ressenti c'est peut-être possible. Et vous n'avez eu besoin d'aucune autre méthode analgésique ?

L2 : Ah non non pas du tout c'est que le chant qui m'a aidée j'avais fait de la sophrologie mais en fait mes accouchements étaient trop rapides et trop douloureux d'un coup je pouvais pas quoi tout au début j'avais essayé de me mettre dans certaines positions comme on m'avait dit avec les bras et tout sur la tête mais je pouvais me mettre dans aucune position rien me soulageait donc bah ça voilà le chant m'aidait.

L1 : D'accord d'accord. Tout à l'heure vous m'avez parlé un peu de bébé. Pendant la grossesse, qu'est-ce que vous ressentiez par rapport à votre bébé pendant les séances ?

L2 : Euh bah j'avais la sensation de qu'il allait bien quoi que c'était que ça lui faisait comme une bulle de vibration quelque chose au niveau vous voyez je sais pas quelque chose qui l'apaisait ou quoi enfin voilà c'est une sensation je sais pas si c'est vrai mais j'avais cette sensation-là ++ et puis de pouvoir se concentrer sur son ressenti à ce moment-là parce que c'était un temps juste pour ça en fait.

L1 : Donc vous m'avez dit plus pour faire du bien à votre bébé en fait ?

L2 : C'est ça et puis après il y avait les paroles des chansons elles jouent sur les émotions c'est vrai on sait bien que les émotions et les bébés aussi ils les ont donc en fait ça rajoute à la musique + d'avoir la musique en premier et par-dessus l'émotion des paroles qui peuvent être là on sent une sensation de bien-être et puis d'osmose avec le bébé et le conjoint et quand il y avait ma fille enfin avec tout le monde c'est ça cette espèce de bulle de bien-être on se sent enfin voilà c'est très agréable et puis avec le pianiste il est chouette aussi c'était chouette en plus ils se connaissent c'était marrant ils sont super tous les deux c'est très rigolo.

L1 : Et votre bébé est-ce qu'il avait des réactions spécifiques pendant les séances de chant ?

L2 : Alors je sais que des fois oui je me rappelle que je disais qu'elle bougeait alors oui après c'était suite à des fois tout au début avec le piano je sais que ça la faisait bouger mais après chanter je le fais souvent et du coup elle bougeait tout le temps. Je sais que au début quand elle commençait à entendre le piano ça la faisait réagir mais après j'avais la sensation enfin ça c'est juste une impression mais on les recentre plus on les remet plus dans le giron quoi.

L1 : Et est-ce que vous chantez avec votre bébé ?

L2 : Ah oui tous les jours tout le temps de base je suis quelqu'un qui chante déjà enfin tous les jours après parce que elles aiment ça les filles enfin on voit bien enfin mes filles mais je pense tous les enfants quoi enfin la musique c'est apaisant du coup on s'en sert pour la bercer pour l'endormir par exemple hier soir on a fait ça pour la coucher et puis pour l'apaiser quand elle pleure et puis pour rigoler aussi pour le plaisir par enfin ou parce qu'elle entend parce que en fait on chante après des fois ça lui est même pas destiné on chante parce qu'on chante comme ça et puis bah sa sœur elle chante elle fredonne tout le temps et donc peut-être aussi parce que j'ai été aussi au chant pour elle peut-être.

L1 : Et votre bébé du coup il réagit comment quand vous chantez ?

L2 : Ah bah elle regarde elle est attentive elle est très attentive à la musique enfin après elle a été à bonne école hein moi j'ai joué du saxo j'ai chanté j'ai fait le chant pendant la grossesse et puis depuis qu'elle est née on chante et puis par exemple hier on a été voir un spectacle pour enfant elle a que 7 mois mais elle avait les yeux grands ouverts rivés sur le chant et ma grande elle était pareille dès l'âge de 6 mois, elles sont très très réceptives à la musique et ma plus grande elle chante déjà juste c'est rigolo.

L1 : Et elles sont plus réceptives quand vous chantez que quand vous parlez ?

L2 : Bah je sais pas c'est pas les mêmes intentions en fait quand on chante c'est plus un apaisement face à une réaction elle est déjà dans une réaction elle est pas forcément bien ou quoi alors que parler oui on lui parle quelles que soient les circonstances mais

peut-être limite oui que quand on chante elle serait plus attentive ça m'étonnerait pas parce que c'est vrai des fois rien que d'entendre de la musique elle a plus tendance à se retourner que quand on lui parle c'est vrai.

L1 : Et vous pensez qu'elle se rappelle des chansons que vous chantiez quand vous étiez enceinte ?

L2 : Alors ça je sais pas peut être oui bah qu'est-ce qu'on chante « bébé lune » qu'est-ce qu'il y a eu d'autres ah bah même des rimes même ma grande elle le fait les « yam pa tam » et bah c'est vrai que des fois on lui chante ça ma fille lui chante ça alors je sais pas après elle réagit mais est-ce qu'elle les réagit parce qu'elle les connaît de la grossesse j'en sais rien parce qu'il paraît oui qu'elles seraient plus apaisantes parce que oui on pourrait se dire que ça va loin dans ce que ça pourrait leur rappeler.

L1 : D'accord, oui oui je comprends. On va parler de monsieur si vous voulez bien maintenant ? Est-ce qu'il était présent pendant les séances ?

L2 : Ah bah oui parce que bah c'est important pour lui de préparer l'arrivée de notre enfant ça lui paraissait normal d'être pour présent enfin ça va de soi je ne conçois pas d'y aller sans lui pour accompagner mon enfant dès le début même si bien sûr c'était aussi pour me soutenir moi.

L1 : Et pendant l'accouchement, quelle a été la place de monsieur ?

L2 : Ah bah il m'a aidée justement beaucoup par rapport aux vocalises parce qu'il les faisait aussi à côté de moi et euh bah ça aussi par exemple par rapport à l'équipe médicale bon après on a la chance au Belvédère qu'ils connaissent parce que c'est préparé au Belvédère mais c'est vrai que si on arrivait face à une équipe médicale qui a pas forcément la notion de la préparation à l'accouchement par le chant prénatal euh bah le fait que le papa que le fasse aussi on se sent du coup pas seul à le faire et puis bah voilà c'est aussi un peu de se retrouver de retrouver l'osmose qu'on avait enfin lors des chants et puis je pense qu'il y a aussi une question de vibrations qui doivent passer entre la papa et la maman et que le bébé ressent aussi à ce moment-là mais enfin

vraiment oui ça m'aidait ça m'aidait bien qu'il le fasse avec moi j'avais enfin voilà au début il vocalisait et j'avais plus qu'à suivre mais j'avoue qu'à un moment ça s'est inversé on l'entendait même plus tellement je criais.

L1 : C'était donc une sensation d'osmose entre vous deux ?

L2 : Bah oui et puis c'était aussi je pense enfin de la volonté qu'il avait aussi de pouvoir aider malgré le fait d'être un peu impuissant là il peut participer j'avais vraiment l'impression qu'il était avec moi à toutes les naissances en plus avec le fait qu'il soit vraiment là vraiment dès la sortie c'est vraiment génial c'était un très beau moment ça permet d'être en phase d'être à deux à accoucher quoi ça rejoint les deux en fait par le chant ça relie quoi c'est pas physique mais ça relie.

L1 : D'accord ! Alors moi j'ai fait le tour de mes questions, est-ce que vous avez d'autres choses qui vous viendraient à l'esprit ?

L2 : Bah non mais vraiment moi je quand vous m'aviez demandé à intervenir enfin ça me paraissait complètement logique de pouvoir répondre à vos questions parce que vraiment je pense qu'on est je trouve ça vraiment hyper important je me suis renseignée sur beaucoup de choses pendant la grossesse sur enfin voilà par rapport à l'accouchement par rapport à la préparation j'ai lu beaucoup de choses et puis bah comme vous le voyez on a pratiqué différentes choses aussi et moi je reste convaincue que c'est vraiment le chant prénatal qui nous aura le plus aidés aussi bien pour pendant la grossesse avec ce que ça représentait avec la musique et tout pour l'accouchement vraiment à fond et puis après de pouvoir continuer parce que je pense qu'il y a beaucoup de choses c'est hyper important il y a beaucoup de préparations à l'accouchement où c'est du « pré » avant et après bah il y a pas de lien je pense qu'il y a beaucoup de mamans qui en ont besoin parce qu'il y a un deuil de la grossesse toujours à faire et qui est pas forcément toujours simple et de continuer voilà c'est sympa de voir les bébés des autres c'est bien.

L1 : Donc pour vous ça a été un lien entre l'avant et l'après ?

L2 : Ah mais complètement et puis je trouve que ce serait bien que ça se démocratise plus le chant prénatal.

L1 : S'il y avait un troisième vous recommenceriez ?

L2 : Ah oui oui enfin il y aura pas de troisième mais si c'était à refaire oui.

L1 : Et vous le recommanderiez à d'autres personnes ?

L2 : Ah bah oui enfin c'est déjà ce qu'on a fait d'ailleurs on a déjà des amis qui y sont allés par rapport à ce qu'on leur avait raconté après hélas il y a plein de gens qui se disent « moi je sais pas chanter » mais on s'en fout c'est pas ça l'intérêt c'est de partager et de voir les bienfaits que ça peut avoir sur la grossesse et sur le bébé.

L1 : Bon bah écoutez, moi j'ai fini. Rien à ajouter ?

L2 : Non ce coup-ci ça doit être bon !

L1 : Eh bien merci de votre participation en tout cas c'est vraiment très gentil !

Transcription de l'entretien de Mme C

Caractéristique de l'entretien	Statut de la personne
Date : 12/10/16 Heure : 14h30 Lieu : Domicile de la patiente Durée : 30 min 16s	Âge : 31 ans Parité : 1 Profession : Professeur d'espagnol Situation familiale : Mariée Date d'accouchement : 24/02/16, il y a 8 mois Accouchement : AVB spontané 40 SA Nombre de séances de chant prénatal : <ul style="list-style-type: none">- 10 anténatales dès 4 mois de grossesse- 3 post-partum Autres PNP : <ul style="list-style-type: none">- PNP classique- Piscine- Haptonomie

L1 : Intervieweur

L2 : Interviewé

L1 : Comment avez-vous connu le chant prénatal ?

L2 : Euh alors totalement par hasard puisque c'est ma sœur qui y allait et forcément comme on était enceintes ensemble et qui m'a dit euh non je sortais d'un rendez-vous elle m'a dit je suis au chant passe voir ça va être marrant mais vraiment totalement par hasard quoi enfin elle y était jamais allée avant mais elle elle voulait quand même plus le faire et moi je me suis trouvée là voilà par curiosité et sur ses recommandations.

L1 : Et alors pourquoi vous avez choisi de continuer ce type de prépa alors ?

L2 : Alors moi je me souviens très bien ce qui m'a plu tout de suite quand on est enceinte on est très émotive n'est-ce pas enfin souvent et il y avait les enfants qui revenaient après il y avait une petite je crois que c'était la fille d'une sage-femme qui avait une semaine pas plus vraiment

toute petite petite quand on a chanté de voir la réaction enfin il y avait quelque chose qui se passait ça m'a mis les larmes aux yeux je me suis dit c'est magique c'est une façon de communiquer avec son enfant le chant donc forcément dans le ventre mais après et je me suis dit bah oui il y a quelque chose qui se passe donc je suis revenue pour ça plus que comme une préparation à l'accouchement ça c'est sûr.

L1 : Est-ce que vous aviez déjà fait du chant ou de la musique ?

L2 : Euh oui j'ai joué du piano jeune comme ma sœur un peu plus longtemps qu'elle jusqu'à 16 ans je crois j'en ai fait 9 ans et puis j'ai fait la chorale au collège ce qui ne m'empêche pas de chanter faux ceci dit (Rires).

L1 : Et du coup comparé aux autres prépas que vous avez faites, qu'est-ce que le chant avait de différent, de mieux ou au contraire de manquant ?

L2 : Bah de plus c'est que c'est plus long donc du coup c'est pas évidemment on y cherche pas les mêmes choses mais du coup la sage-femme elle a eu le temps de nous parler de pas mal de choses euh sur la grossesse mais sur l'après aussi même sur la maternité comment s'occuper d'un enfant comment on le prend dans les bras enfin des petites choses un peu de tous les jours donc euh disons que c'était plus voilà comme c'était plus étalé j'ai l'impression d'avoir plus appris au chant.

L1 : Qu'est-ce que vous voulez dire par « étalé » ?

L2 : Bah j'ai fait plus de séances au final parce que j'ai commencé tôt et puis euh peut-être parce que la préparation classique je soutenais ma soutenance donc j'ai loupé pas mal de séances mais après avec l'haptonomie j'avais aussi d'autres infos mais je dirais qu'il y a ça mais au niveau de la préparation à l'accouchement par contre je cherchais pas tellement de réponses ou j'avais pas trop de questions jusqu'au dernier moment et puis euh bon du coup d'entendre les filles raconter un peu leur accouchement c'est une façon de se préparer de voir que ça se passe jamais de la même façon et que ça se passe quand même souvent bien enfin comme c'est pas comme on avait prévu en tout cas le final est quand même toujours positif mais moi je cherchais pas c'est vrai que pour le coup je sais pas si ça vous aidera (Rires) <L1 : **Oh vous inquiétez pas pour moi !**> oui enfin je cherchais pas une technique de chant pour m'aider à pallier à la douleur je voulais absolument la péridurale déjà donc euh comme je cherchais pas ça je vais pas dire que ça m'a aidée.

L1 : D'accord ! Du coup on va parler des séances de chant pendant la grossesse, comment vous vous sentiez pendant les séances de chant ?

L2 : Euh super détendue et puis j'y allais aussi pour ça franchement parce que je passais ma thèse en même temps mais déjà de manière générale pendant la grossesse j'étais extrêmement détendue j'ai jamais été aussi bien dans ma peau que dans cette période-là et j'y allais voilà pour sentir mon bébé du coup je me sentais vraiment voilà c'était bien c'était ma petite séance yoga enfin l'équivalent c'était pour me détendre et puis le chant de toute façon qu'on chante dans une chorale ou enfin ça je trouve que ça fait du bien ou qu'on chante tout seul dans sa voiture au volant ça défoule je pense et puis parfois en faisant des petits exercices de relaxation de respiration tout ça je crois que ça contribuait vraiment et de manière générale le chant en soi.

L1 : Qu'est-ce qui vous rendait détendue donc ? Vous m'avez dit le chant et les exercices de relaxation ?

L2 : Oui parfois on faisait des exercices au tout début mais je crois que vous étiez pas encore arrivée on faisait plus souvent des exercices sur le sol de tapis de respiration de relaxation de méditation et puis le chant aussi qui nous détendait.

L1 : Et tous les petits exercices qu'on faisait en début de séance, qu'est-ce que vous en avez tiré ?

L2 : Ah bah pour le souffle surtout pour le souffle mais si parce que moi clairement enfin je pense que c'est tout le monde mais j'avais l'impression que j'allais jamais y arriver jamais réussir à gérer mon souffle le jour de l'accouchement je savais que ça allait être important je me doutais que ça allait être important et du coup si tout ce qui est le souffle d'apprendre à tenir le plus longtemps possible ça ça m'a servie en tout cas ça m'a permis de réfléchir à la question de me rendre compte des limites de mon souffle et petit à petit de voir que moi aussi j'arrivais à avoir un peu plus d'amplitude et la piscine a aidé également euh et puis les euh ce qui me plaisait dans les petits exercices de vocalises par exemple les choses comme ça c'était les vibrations me dire que là mon bébé il allait enfin c'était une façon de communiquer avec lui.

L1 : D'accord ! Et vous m'en avez un petit peu parlé, mais quel était l'importance du groupe pour vous ?

L2 : Bah ça faisait un peu cellule psy enfin façon de parler ou alcooliques anonymes (Rires) enfin c'est moins beau comme image mais euh le fait qu'on soit chacune à un moment différent de notre grossesse ou certaines au début de la maternité d'avoir un retour parce que la préparation classique pour le coup quand on se revoit on a toutes accouché c'est complètement différent là on revoit les femmes qui reviennent après qui nous font un retour sur le chant si ça les a aidées parce que la prépa normale on était trois en séance après l'accouchement donc en plus j'étais avec ma sœur donc elle j'apprenais rien de nouveau euh mais bon ceci dit la préparation était bien quand même mais on se revoit une seule fois après l'accouchement avec les enfants mais de toute façon je pense que par rapport à une préparation classique le chant c'est ça aussi c'est qu'on voit les gens qui reviennent après puisque ça tourne et puis il y a le repas de Noël donc ça c'est sympa on voit celles qui ont fait la préparation avant qu'on n'arrive et ça permet d'échanger avec toutes ces femmes et en plus il y a plein de sages-femmes donc ça c'est très sympa aussi enfin en plus c'est un groupe gentil sympa intéressant marrant je sais pas si c'est le chant qui fait que les gens sont comme ça mais il y avait voilà je trouvais qu'on s'y sentait bien.

L1 : Est-ce que vous auriez fait du chant prénatal si ça avait été des séances individuelles ?

L2 : Non parce je crois que j'aimais bien l'idée j'avais l'impression d'aller faire une activité même en dehors de la grossesse une activité à plusieurs et en plus par exemple à la fin quand on travaille plus c'est un peu la seule sortie et au début avec la maternité quand on est fatigué c'est la seule sortie on voit des gens qui vivent la même chose que nous parce que c'est quand même un moment où on est totalement focalisé là-dessus même si on a une vie à côté le reste à quand même une importance moindre du coup non je crois que j'aimais bien l'idée d'être en groupe.

L1 : Vous me parliez des vibrations tout à l'heure, est-ce que vous pensez que seule ça aurait eu le même effet ?

L2 : Euh oui si par contre par rapport à mon enfant euh si ça aurait eu le même effet mais sans le côté sympa et d'échanges qu'on peut avoir parce que du coup toute seule ça veut dire avec une sage-femme on n'est pas sur un pied d'égalité parce que c'est elle qui sait ce qui est bien aussi mais c'était sympa de partager avec des gens comme nous en fait.

L1 : Justement, quelle place avait la personne qui animait les séances pour vous ?

L2 : Bha c'était celle qui savait évidemment mais pas seulement parce que il y a un côté expérimental notamment la fois avec les légumes je pense qu'elle improvisait donc elle se plaçait

pas comme une personne qui savait tout d'ailleurs comme chaque expérience est totalement différente on l'a vu elle rebondissait euh bah elle avait forcément un rôle central même si c'est vrai que le pianiste l'accompagnait.

L1 : Et est-ce que c'était important pour vous que ce soit une sage-femme ? Certains cours de chant prénatal sont faits par des profs de chant parfois.

L2 : Bah si je pense parce que même si j'y allais pas forcément dans le cadre d'une préparation à l'accouchement mais c'est aussi une préparation à la maternité en tout cas pour moi c'est une profession que je reconnais comme enfin pour moi une sage-femme est très qualifiée dans sa discipline enfin c'est elle qui saura nous guider si j'avais une prof de chant c'était bien pour le chant en soi mais pour la maternité pour l'accouchement tout ça j'aurais pas osé poser mes questions alors que là je me sentais totalement libre de poser mes questions mêmes les plus idiotes plus que en consultation parce que même si on est en groupe elle met très à l'aise on connaît bien les personnes on se sent libre et puis elle utilise un langage à portée de tout le monde enfin voilà.

L1 : Et au moment de l'accouchement est-ce que vous aviez prévu de vocaliser ?

L2 : Euh c'est-à-dire enfin j'avais rien prévu je savais que j'allais avoir plein d'outil différents avec l'haptonomie la piscine un peu pour le souffle et puis les vocalises pour accompagner les douleurs et l'expulsion j'avais pensé à ça mais je savais pas ce que j'allais utiliser pour finir un peu rien de tout ça parce que j'ai juste essayé de souffler de gérer par le souffle et juste pour l'expulsion parce que en plus les sages-femmes nous ont bien redit d'essayer alors il y avait le « ssss » alors du coup je me souviens plus il y avait une autre technique qu'on avait vu au chant aussi et elle m'ont dit d'essayer les 2 c'était pas un son c'était de couper mais elle nous en avait parlé de couper la respiration soit on fait « ssss » soit on bloque.

L1 : Oui, je vois ce que vous voulez dire je pense, on appelle ça pousser en bloquant tout simplement.

L2 : Oui voilà exactement mais du coup on avait évoqué mais plus travaillé le « sss » donc ça je l'ai fait mais les vocalises pendant les contractions ça non.

L1 : Et vous m'avez parlé de l'hapto aussi ?

L2 : Ah on a fait de l'haptonomie mais on l'a pas utilisée pour l'accouchement parce que moi je voulais pas que mon mari enfin je voulais qu'il soit là et il était là mais s'il me touchait ça remettait tout en question toute ma technique que j'avais élaborée parce que le premier truc sur le moment qui me semblait enfin voilà j'étais dans ma bulle j'avais plein d'outils je savais que je pouvais utiliser plusieurs choses et pour finir non.

L1 : Au final vous avez vocalisé un peu quand même ou pas ?

L2 : J'ai essayé mais ça me donnait des nausées enfin ouais ça m'a bah en fait c'est le moment où bah je crois que ça arrive de vomir un peu pendant les contractions <**L1 : Oui c'est pas rare effectivement**> L2 : et du coup ça a chamboulé enfin c'était je crois que c'était totalement psychologique je respire je me souviens plus exactement enfin surtout j'avais trouvé une respiration et je fermais les yeux parce que si je ré-ouvrais les yeux ça remettait tout en branle et voilà j'avais envie de vomir et une fois j'ai essayé de faire en vocalisé ça m'a perturbée parce que j'avais établi un rythme qui marchait plus ou moins enfin après j'ai eu la péridurale mais en fait j'ai dilaté assez vite et après quand on m'a auscultée j'étais à 9 donc en fait euh j'ai un peu voilà fait sans péridurale quand même <**L1 : Ah oui effectivement !**> Voilà mais pour la suite j'étais contente de l'avoir quand même.

L1 : Et du coup vous m'avez dit que vous n'avez pas vocalisé parce que ça vous donnait envie de vomir c'est ça ?

L2 : Bah ça j'avais l'impression que ça ne m'aidait pas pour la douleur ça m'a fait vomir alors c'était peut-être juste le moment où il fallait que ça sorte hein mais voilà du coup j'ai enfin voilà quoi.

L1 : Et du coup vous avez utilisé quoi pour la douleur ?

L2 : Bah aucun des exercices que j'avais vus enfin je soufflais très fort pour tout vider mais voilà ça ressemblait à rien ni de la piscine ni de l'haptonomie ni du chant enfin si un peu pour la durée du souffle mais c'est tout en fait.

L1 : D'accord. Et est-ce que les sages-femmes savaient que vous aviez fait du chant prénatal ?

L2 : Non les sages-femmes m'ont pas demandé non.

L1 : Et à aucun moment on ne vous a proposé de vocaliser ?

L2 : Euh bah non elles m'ont proposé le bain le ballon des choses comme ça mais j'arrêtais pas d'appuyer sur le bouton pour avoir la péridurale et ça marchait pas mais du coup elles étaient gentilles mais en fait elles étaient occupés aussi et elles sont passées deux fois seulement vite fait mais bon du coup j'ai pas vu quelqu'un pendant les contractions j'étais toute seule et après au moment de la pose de la péridurale bon là heu on est bien accompagné la sage-femme m'a aidée pour plein de choses mais elle m'a pas proposé de vocaliser.

L1 : Et du coup à quel moment vous avez essayé d'utiliser les vocalises ?

L2 : Bah c'était au début des contractions mais ça a pas marché au moment de la douleur s'intensifie on va dire parce que j'ai perdu les eaux du coup j'ai eu les contractions qu'après en fait donc j'étais déjà à l'hôpital j'espérais que ça irait assez vite mais du coup ça m'a servie à rien enfin pour l'accouchement parce que les exercices moi je suis convaincue mon bébé c'était une forme de communication avec mon bébé mais non pour l'accouchement et la douleur j'ai pas réussi à diminuer ma douleur avec ça.

L1 : D'accord ! Vous me parlez de communication avec votre bébé. Et pendant votre grossesse, qu'est-ce que vous ressentiez justement vis-à-vis de lui pendant les séances de chant ?

L2 : Bah je me disais qu'il enfin même s'il était en train de dormir à ce moment-là que enfin qu'il participait aussi j'étais constamment en train de penser à lui et puis la sage-femme elle fait enfin on est là pour ça mais parfois on peut se laisser aller à être dans ses pensées mais elle nous rappelait la place de l'enfant pour comprendre comme il était on avait la main sur le ventre on touchait le piano enfin on avait vraiment l'impression de sentir vraiment les vibrations et que je les communiquais à mon enfant.

L1 : D'accord. Et vous pensez que ça lui faisait quoi les vibrations ?

L2 : Bah que ça le quelque part ça devait le rassurer d'entendre et puis c'est après par le d'entendre tous les mêmes bruits notamment les chansons puisque je les chantais aussi en dehors du chant dans mon bain notamment c'était des petits moments aussi pour communiquer avec bébé et j'allais dire autre chose c'était quoi la question ?

L1 : Pendant votre grossesse, que ressentiez-vous vis-à-vis de votre bébé pendant la séance ?

L2 : Et qu'est-ce qu'il ressentait lui non ?

L1 : Oui ça m'intéresse aussi !

L2 : Bah voilà c'est ça en fait je voulais le rassurer et puis euh juste bah essayer de communiquer enfin voilà à travers autre chose que le toucher puisque de toute façon je faisais aussi de l'haptonomie.

L1 : D'accord, donc pour vous le chant était complémentaire de l'haptonomie ?

L2 : Ah oui oui oui totalement oui. Oui oui.

L1 : D'accord. Et votre bébé, est-ce que vous vous rappelez s'il avait des réactions spécifiques pendant les séances de chant ?

L2 : Oui je me souviens de ça dans le bain notamment où j'étais plus allongée et puis je voyais mon ventre et j'avais l'impression qu'il y avait une petite réponse euh < **L1 : Quand vous chantiez dans le bain ?** > oui oui < **L1 : Et c'était quoi ses réponses ?** > euh c'était un petit coup enfin un petit frôlement je me souviens pas hyper précisément mais enfin ou alors je m'en suis totalement convaincue mais il était là on communiquait quoi.

L1 : Et est-ce que vous pensez que vous auriez pu ressentir la même chose sans le chant ?

L2 : Bah je crois que je me serais pas trop posé la question peut-être moins alors parce qu'il y avait l'hapto mais à l'hapto on parlait pas du tout du chant enfin c'était comme une autre forme de communication donc euh.

L1 : Et maintenant est-ce que vous chantez avec votre bébé ?

L2 : Oh oui tous les jours tous les jours les chants du chant prénatal même si maintenant je les fais un peu moins parce qu'ils sont un peu tristes ce sont des berceuses donc euh et là il a 7 mois donc on fait des petites comptines un peu plus gaies des CD qu'on met des choses comme ça.

L1 : Vous chantiez des berceuses du coup ?

L1 : Bah oui je m'en suis servie bah plus petit pour euh bah c'est pas forcément pour dormir mais des petits moments de câlins et euh mais c'est dommage que mon mari soit pas là parce qu'il a enregistré une petite vidéo de mon fil avait 2 jours à la maternité et je chante je crois que c'était « bébé lune » qu'on aime bien et qu'on chante souvent et il a les yeux mais grands ouverts les mains ouvertes et je me suis dit c'est hallucinant et même les gens qui ont jamais fait de chant prénatal dans ma famille et à qui on a montré la vidéo sont totalement ahuris de voir comment un bébé de deux jours est aussi éveillé et réceptif au chant moi je suis convaincue qu'il y a quelque chose autour de ça.

L1 : Et du coup vous m'avez dit vous utilisiez les berceuses pour le calmer pour l'endormir ?

L2 : Euh oui ou aussi juste pour faire un petit moment de câlin c'était pas forcément que pour l'endormir et puis aussi au début parce que bon les activités d'un nourrisson c'est quand même assez limité pour moi c'était clairement un moment d'échanges et je lui lisais aussi des histoires assez tôt et ça tournait toujours autour des histoires et du chant voilà les petites choses qu'on faisait même changer les couches pour moi c'était aussi une activité (Rires).

L1 : Et du coup vous m'avez dit maintenant c'est plus pour jouer ?

L2 : Oui pour jouer et puis enfin comme une activité mais du coup c'est un plus gai et puis on essaye des petites chansons de gestes le moulin les marionnettes évidemment il fait pas encore c'est moi qui fait mais par exemple il adore bateau sur l'eau parce qu'il y a le bercement et ça il adore depuis tout petit.

L1 : Et comment il réagit à tout ça ?

L2 : Ah bah il réagit déjà donc c'est pas mal c'est sûr que depuis le début et il adore les chansons il a le sourire par exemple quand il a un moment où il est un peu grognon euh bon bah ça l'apaise bon bah je vais pas dire que ça va marcher pendant une demi-heure mais euh oui quand je l'habille que voilà il fatigue il aime pas mettre les manches si j'accompagne ça d'une chanson ça passe beaucoup mieux donc euh il aime bien la musique et bon après je mets aussi de la musique de la musique classique pas forcément que le chant mais la musique il aime bien.

L1 : Et est-ce que vous notez des différences entre quand vous lui parlez et quand vous chantez ?

L2 : Bah oui du coup là dans ces phases où c'est un peu plus voilà compliqué pour lui où il est grognon oui euh et des fois j'essaie pour rigoler et je trouve qu'il y a une attention qui est différente il est intrigué quand je chante j'avais essayé aussi (Rire) c'est un peu curieux quand il était plus petit de chanter faux pour voir si enfin qu'est-ce qu'il lui plaisait en fait si c'était le fait qu'il euh parce que en fait je chante toujours un peu faux mais j'avais essayé de faire vraiment des sons un peu très euh horribles et il fronçait les sourcils donc euh c'est rigolo petit il voit quand même qu'il y a une mélodie quand ça sonne faux ça le gêne en fait ça c'était marrant d'essayer ça j'ai pas fait longtemps hein mais il fronçait les sourcils et le visage se fermait alors que sinon il était complètement détendu quand je chantais.

L1 : D'accord, j'essaierais de trouver un bébé pour tenter l'expérience ! (Nous rions)

L2 : Mais oui c'est rigolo je pense que ça vaut le coup de le reproduire pour voir si ça marche.

L1 : Et est-ce que vous pensez qu'il y a des chansons que vous chantiez quand vous étiez enceinte dont il se rappelle ?

L2 : Oui je pense qu'il reconnaît déjà parce que je les chante régulièrement depuis qu'il est né et je suis sûre que enfin je peux pas vous dire mais euh que la chanson enfin le « bébé lune » là à deux jours je suis sûre qu'il l'a reconnue c'était pas enfin voilà c'est une chanson qu'on a chantée souvent pendant la grossesse avec le papa parce qu'il s'est pris au jeu il connaissait toutes les chansons par cœur aussi même s'il venait pas aux cours parce qu'il pouvait pas et je suis sûre que oui qu'il a reconnu vraiment parce que les yeux les billes et les deux mains ouvertes.

L1 : Vous m'avez parlé de votre conjoint, il n'était pas présent pendant les séances ?

L2 : Non parce qu'il travaillait à Paris donc il rentrait à vingt heures il pouvait pas venir et même sinon je crois qu'il serait pas venu il est moins ouvert aux choses un peu nouvelles on va dire enfin c'est pas qu'il est fermé mais moins curieux alors il a quand même voulu venir après parce que je pense que cette expérience après l'accouchement de mon fils qui ouvre grand les yeux les mains ça l'a fasciné du coup il a absolument voulu venir à la première au retour en fait il est venu sur une fois et peut-être même deux fois après l'accouchement mais même s'il avait pas travaillé je pense qu'il serait pas venu enfin peut-être pour me faire plaisir mais de lui-même non je crois pas.

L1 : Et du coup pendant l'accouchement quel a été sa place à votre conjoint ?

L2 : Bah elle était très grande même si je voulais pas qu'il me touche oui ça me rassurait complètement de savoir qu'il était là et puis pour la péridurale ça m'inquiétait de pas l'avoir c'est lui qui y allait enfin il allait demander insister un petit peu mais du coup bah c'était un euh c'est le pilier fondamental sans lui j'aurais jamais réussi même s'il a eu l'impression de ne servir absolument à rien il m'a dit bon j'ai eu l'impression de servir parce qu'il comptait le temps entre les contractions donc il me disait bon enfin c'est passé très vite pour lui parce qu'il a eu l'impression de passer son temps à voilà sans me le dire pour pas que ça me stresse mais euh mais du coup il m'a dit « j'ai pas pu t'aider pour la douleur » alors que on avait fait plusieurs préparations l'haptonomie la piscine il le faisait avec moi du coup ça a pas servi comme on avait pensé euh mais il était là et c'était ce qu'il fallait quoi.

L1 : Ça vous laisse un bon souvenir ?

L2 : Ah oui oui oui bien sûr c'était magnifique.

L1 : D'accord. Eh bien écoutez, moi j'ai fait le tour de mes questions, voulez-vous revenir sur quelque chose ?

L2 : Euh bah non je crois pas enfin j'en referai c'est sûr peut-être que mon mari viendra pour une deuxième grossesse parce que je pense que maintenant il verra peut-être un peu plus ce que ça peut apporter et même peut-être pour l'accouchement je voudrai encore la péridurale ça c'est sûr mais euh oui la place du chant lui il chante beaucoup maintenant je sais pas s'il aurait chanté autant sinon parce que du coup avec mon fils il chante beaucoup avant il avait pas tendance à chanter maintenant il revient avec les comptines dans la tête parce qu'il l'a chantée une fois le matin et ça lui reste en tête toute la journée euh enfin voilà je crois que c'est tout ce que j'ai à dire.

L1 : Adjugé vendu alors merci beaucoup !

Transcription de l'entretien de Mme D

Caractéristique de l'entretien	Statut de la personne
Date : 27/10/16 à 16h30 Lieu : Domicile de la patiente Durée : 30 minutes et 35 secondes.	Âge : 34 Parité : 2 Profession : Sans activité Situation familiale : Pacsée Date d'accouchement : 14/04/16, il y a 6 mois Accouchement : AVB spontanée 41+3 Nombre de séances de chant prénatal : - 8 en anténatal dès 4 mois de grossesse - 2 en post-partum Autres PNP : PNP Classique pour la 1 ^{ère} grossesse

L1 : Intervieweur

L2 : Interviewé

L1 : Comment avez-vous connu le chant prénatal ?

L2 : Euh bah c'est une sage-femme euh du Belvédère euh quand j'ai fait la séance là euh où on nous explique euh <L1 : L'entretien du 4^{ème} mois ?> Oui voilà l'entretien du 4^{ème} donc euh c'était en décembre certainement euh on m'en a parlé et puis même il y a aussi sur le prospectus je crois quelque chose sur le chant prénatal j'ai demandé des renseignements et en plus la sage-femme m'a dit que ça faisait plutôt des bébés cool donc ça m'a euh comme je voulais pas faire de toutes façon de base je voulais pas faire le général parce que c'est le truc de base quoi je voulais faire l'haptonomie mais il y avait plus du tout de place du coup bah j'ai fait ça et puis toute façon j'aime bien le piano j'ai un piano à la maison j'aime bien la musique donc ça ne pouvait qu'être sympa.

L1 : Donc si je reprends un peu tout, dans vos motivations il y a le fait que ce soit de la musique, vouloir changer de la prépa classique et j'en ai oublié.

L2 : Euh bah c'était sur le prospectus et puis l'haptonomie y'avait plus de place c'est vrai que c'était un peu à défaut de l'haptonomie parce que à la base je voulais faire l'haptonomie.

L1 : Vous m'avez dit que vous faites du piano, vous avez donc déjà eu une pratique de la musique ou du chant ?

L2 : Euh oui.

L1 : Dans quel contexte ?

L2 : Euh bah quand j'étais petite je faisais de la chorale et puis euh bah j'aime bien la musique en général j'en écoute beaucoup à la maison de tout classique pas classique enfin voilà de tout et puis je joue un petit peu enfin j'en ai fait deux ans quand j'étais petite et du coup bah là j'ai eu envie de reprendre c'est ma deuxième année là du coup voilà donc ma fille était dans mon ventre en plus du chant je faisais des cours de piano donc elle vient toujours avec moi.

L1 : Et du coup comparé à la prépa classique que vous avez fait la première fois, qu'est-ce que vous avez trouvé de plus ou de moins dans le chant ?

L2 : Ah c'est euh rien à voir c'est deux choses totalement différentes on peut pas dire plus moins la première grossesse c'est un premier enfant donc on a besoin de se renseigner on a besoin d'avoir enfin de poser plein de questions et tout donc souvent on se tourne vers le général quoi pour euh enfin <L1 : **Pour avoir des informations en fait ?**> Voilà c'est ça alors que là je voulais pas refaire ça c'était bête euh et dans le chant prénatal j'ai retrouvé euh franchement bon pas tous les exercices mais presque tout des renseignements que j'ai eu de la prépa classique en plus c'est plus cool parce que ça se fait dans la joie et la bonne humeur dans le chant on est du coup un groupe qui est plus actif quoi et qui est pas là passif à attendre que ça se passe entre guillemets à attendre que la sage-femme dise pose les questions ou explique quoi et voilà euh c'est en musique c'est plus cool c'est plus actif j'ai appris des choses des mamans puisque c'est plus il y a ça aussi c'est plus interactif entre guillemets euh à ce niveau là je trouve euh voilà enfin j'ai beaucoup aimé j'ai revu des choses de la prépa classique.

L1 : Et donc à la base vous vouliez faire de l'haptonomie ? Pourquoi s'être tournée vers le chant prénatal à la place ? Puisqu'il y a aussi la piscine, le yoga, la sophrologie des choses comme ça.

L2 : Alors la piscine j'en faisais déjà moi le lundi donc j'allais pas le refaire en plus le yoga bof ça me tentait pas plus que ça euh la sophro euh franchement y'a rien qui me tentait d'autre c'était

soit l'hapto soit la musique si vraiment y'avait pas eu de possibilité avec la musique je sais pas je pense que j'aurais fait euh j'aurais fait je sais pas j'aurais sûrement refait les cours classiques.

L1 : Et du coup pendant les séances vous vous sentiez comment ?

L2 : Bien euh décontractée enfin décontractée quand on était contracté même elle donnait des conseils aussi pour qu'on se décontracter enfin à l'écoute euh c'était un petit moment de bonheur un petit moment de plaisir de détente.

L1 : D'accord. Et cette détente elle était due à quoi ?

L2 : La musique et les exercices je dirais <L1 : d'accord> bah oui c'est un tout en fait le fait d'être accompagnée par le piano moi personnellement le piano ça me détend donc euh le fait qu'il y ait ça j'adorais quoi j'aimais bien.

L1 : D'accord donc c'était la musique qui vous détendait ?

L2 : Voilà enfin pour moi c'était ça la musique pour moi ça jouait beaucoup.

L1 : Et que vous apportaient les exercices par lesquels débutaient la séance ? Qu'en avez-vous tiré ?

L2 : Alors euh les massages bah quand c'était là-bas c'était bien c'était top mais je les refaisais pas forcément à la maison par contre les vocalises les o les a et tout ça je sais que je m'en suis servi quand j'avais les contractions.

L1 : D'accord, ça on y reviendra après vous inquiétez pas. Et pendant la grossesse du coup ?

L2 : Euh non je m'en servais pas spécialement mais sur le coup là-bas ça faisait du bien c'était agréable je retenais mais comme j'ai eu une grossesse normale et cool j'avais pas spécialement de euh enfin voilà.

L1 : D'accord. Et le groupe de chant, quel était son importance pour vous ?

L2 : Euh bah c'était cool bah le groupe de chant était c'est ça c'est par rapport aux cours classiques de prépa accouchement c'est dynamique quoi c'est ça a rien à voir avec euh la prépa

basique c'est plus dynamique interactif on voyait les bébés des autres quand il y avait des naissances c'est plus humain plus interactif plus joyeux quoi j'ai bien aimé ce côté-là aussi et puis voilà je me suis pas fait des copines mais presque quoi mais je sûre que si on se revoit c'est chouette quoi.

L1 : Vous revoyiez les femmes qui avaient accouché ?

L2 : Ah bah après j'étais souriante et j'étais contente j'étais toute ouïe sur leurs expériences c'est sur comment elles ont accouché enfin justement c'est ça ce qui prépare aussi c'est pas pareil que la prépa basique justement où on apprend d'autres choses des choses qui peuvent nous arriver. <L1 : **Avoir des infos directement par les mamans plutôt que par les professionnels en fait ?**> Oui voilà c'est agréable.

L1 : Et vous auriez fait du chant prénatal si ça avait été en individuel ?

L2 : Je sais pas franchement je pense que oui quand même parce que j'aime bien la musique et que ça m'aurait détendue et je pense que j'aurais eu quand même euh bah s'il y avait eu les exercices le chant la musique et tout ça m'aurait quand même apporté du bien quoi et des réponses à mes questions donc voilà.

L1 : Et quelle place avait pour vous le professionnel qui animait les séances ?

L2 : Euh bah c'était une sage-femme qui est à portée facile qui m'apportait des réponses à mes questions quand j'en avais qui était présente toujours tout sourire et qui savait de quoi elle parlait quoi donc on y allait en toute confiance.

L1 : C'était donc important que ce soit une sage-femme ?

L2 : Ah bah oui non c'est mieux une sage-femme quand même justement parce qu'elles savent de quoi elles parlent quand on a des questions sur l'accouchement la grossesse parce que un prof de chant il va pas être au point sur tout ça on va juste chanter et faire des « ooh » des « aaaah » quoi.

L1 : En parlant de « ooh » et de « aaah », aviez-vous prévu de vocaliser à l'accouchement ?

L2 : Oui bah les mamans enfin moi perso je savais pas mais j'ai retenu le « ooh » et je sais que les autres mamans euh parlaient beaucoup du « ooh » au moment des contractions du coup

j'ai retenu je l'ai fait et effectivement ça m'a bien aidée je m'étais dit oui j'utiliserai peut-être ça j'avais retenu le « ooh » pas forcément les « ii » les « uu » tout ça mais le « ooh » oui.

L1 : Et avez-vous vocalisé au final ?

L2 : Oui j'ai vocalisé le grand jour donc du coup j'ai eu les contractions la veille bah du coup j'ai eu une otite fulgurante [...]et les contractions ont commencé à ce moment-là vers 16 heures gentiment quoi et en fait j'ai pas perdu les eaux et du coup c'était cool parce que pour ma première j'ai perdu les eaux et du coup j'ai eu beaucoup plus mal et les « ooh » ont largement suffi à la douleur et je suis arrivée j'étais à 3 et demi je crois 3 et demi 4 quelque chose comme ça et je crois qu'on m'a posé la péri peu de temps après toute façon je la voulais et ça a été très vite au final en fait je suis arrivée au Belvédère vers 21 heures et j'ai accouché à minuit dix ma fille a fait son petit bonhomme de chemin aussi elle a bien travaillé mais après ça allait vite donc elle était en insuffisance cardiaque donc il a fallu s'installer mais bon après elle allait bien.

L1 : Oui, c'est très courant les ralentissements du cœur en fin de travail. Donc vous-avez juste vocalisé en tout début de travail ?

L2 : Bah et encore gentiment les « ooh » je les ai faits vraiment que quand j'ai su que c'était le moment quoi parce que limite j'aurais pu attendre un peu plus la péri et j'aurais eu un peu plus mal je pense mais non après j'ai pas vocalisé même pour l'accouchement j'ai juste bloquer mon souffle comme elles me disaient.

L1 : Et comment vous ont entourée les professionnels à ce moment ?

L2 : Ah bah ils connaissaient oui ils connaissaient donc ils m'ont laissé chanter parce que je l'ai fait sans me poser de questions <L1 : Ils vous ont accompagnée ?> Non par contre ils m'ont laissé chanter mais ça me suffisait mais comme elle m'a dit par contre quand elle m'a auscultée c'est parce que enfin je gérais parce que j'avais pas percé la poche des eaux je pense que ça se serait passé autrement si j'avais percé.

L1 : Et ces vocalises elles vous ont servie à quoi ?

L2 : À accompagner la contraction pour et euh à avoir moins mal et puis aussi pour déstresser pas y penser en fait parce que en faisant le « ooh » et bah je pensais à mon « ooh » et pas à la douleur à mon souffle à mon « ooh » et du coup j'accompagnais vraiment la contraction et

du coup j'avais pas trop mal enfin même si j'avais percé mais quand même j'ai carrément géré ça aide je pense que j'aurais pu aller plus loin mais bon après je savais que c'était le moment parce que c'était trop rapproché d'ailleurs petite anecdote [...] et j'ai dit à mon chéri sur la route t'inquiète pas c'est pas pour tout de suite.

L1 : D'accord d'accord. On va parler de bébé maintenant ? Pendant votre grossesse, que ressentiez-vous vis-à-vis d'elle pendant les séances ?

L2 : Bah du coup je me sentais plus proche de bébé enfin je j'essayais de faire en sorte qu'elle s'approprie la musique qu'elle partage ce petit moment de plaisir c'était un moment de partage entre nous oui je touchais mon ventre pour qu'elle essaie de s'approprier aussi la musique quoi qu'elle aime la musique quoi.

L1 : Est-ce que vous pensez que vous auriez ressenti la même chose sans le chant ?

L2 : Je suis pas sûre parce que pour ma grande du coup j'ai pas eu ça et je suis carrément plus proche de ma petite que de ma grande c'est bête à dire mais c'est réel c'est vrai mais bon après aussi l'allaitement s'est beaucoup mieux passé pour elle que pour ma grande je sais pas si ça joue mais je l'allaiter encore là je fais du mixte je fais le matin et le soir mais bon je suis en phase d'arrêt je suis sur la fin là.

L1 : D'accord donc si je résume c'était pour partager un moment avec votre enfant et lui faire aimer la musique.

L2 : Oui voilà.

L1 : Et est-ce que elle elle avait des réactions spécifiques pendant les séances ?

L2 : Bah pas tant que ça un peu mais vers la fin oui mais pas tant que ça en fait mais bon bah après ils manquent de place alors est-ce que c'est par manque de place qu'elle bougeait ou par réaction à la musique je sais pas trop dire tout ce que je sais c'est que les chants du chant prénatal je les faisais aussi à la maison et quand elle est née enfin elle réagissait elle aimait bien quoi elle était cool.

L1 : Donc vous chantez avec votre fille ?

L2 : Bah moi je suis très musique et la grande sœur est très musique aussi du coup donc je chante avec elles ça les amuse et elle est sensible à ça en fait donc on chante ensemble et oui elle aime bien et du coup enfin bon là elle fait sa voix mais qu'est-ce qu'elle vocalise ! <L1 : à ce point ?> ah mais oui mais hier une heure pendant une heure elle faisait des « aaaaah » je sais pas si c'est normal mais euh voilà et puis la grande elle vocalise avec elle quand elle est là quoi.

L1 : Et du coup à quoi ça vous sert de chanter avec elle ?

L2 : Euh bah j'utilise pas forcément les chansons du chant prénatal y'en a une en particulier oui que je me suis appropriée et que la grande s'est appropriée et que je lui chante le soir mais sinon les autres je les ai pas trop refaites je les ai faites pendant un mois après et puis après j'ai lâché mais par contre je mets la musique quoi je les chante pas mais je les mets moi pour le souvenir elle peut-être que ça l'apaise j'en sais rien elle réagit pas spécialement quand c'est la musique mais elle est bien mais quand c'est moi qui chante elle sourit elle m'écoute elle est cool c'est vrai le truc du chant prénatal qui fait des bébés cool.

L1 : Elle est plus attentive quand vous chantez ?

L2 : Elle est toujours attentive à tout et quand on lui parle surtout elle est très éveillée mais quand je chante vraiment enfin je sais pas c'est comme si euh elle me lâche pas du regard quoi.

L1 : D'accord. Du coup on va parler de votre conjoint pour finir, est-ce qu'il était présent pendant les séances ?

L2 : Euh une seule fois je lui ai demandé d'essayer mais il est pas très intéressé et puis déjà il travaille et puis c'est pas trop son truc ça déjà pour la première il faisait un effort mais là celui-là du coup non il aime pas spécialement chanter et puis surtout parce que il bosse quoi il est conducteur de travaux donc il a pas le temps.

L1 : Et pendant l'accouchement, quelle a été sa place ?

L2 : Vu que ça a été assez vite bon il m'a pas accompagnée dans les « oooh » mais par contre il les comprenait puisque je lui parlais des séances par contre et puis je lui parlais des chansons je lui faisais écouter quand je revenais du chant prénatal et du coup il a été présent à sa façon quoi il a été là quand il a fallu m'emmener pour accueillir l'enfant enfin voilà après ça a été tellement vite en fait [...] après il comprenait mais disons que sur le « oooh » non il a pas chanté c'est pas

comme les autres papas qu'il y avait dans le cours qui étaient présents et qui étaient à fond quoi non c'était pas ça mais je pense qu'il a bien vécu l'accouchement il était présent heureux bah attentif à mes demandes à bébé il était là c'est juste que le chant voilà quoi et puis j'avais fait une playlist de musique il l'a mis quoi mais la chaîne marchait pas [...] donc voilà.

L1 : D'accord. Des choses à rajouter ?

L2 : Non bah c'était cool super chouette super expérience je le referais pour un troisième et puis j'ai commencé à le recommander à tout le monde.

Transcription de l'entretien de Mme E

Caractéristique de l'entretien	Statut de la personne
Date : 31/10/16 à 13h00 Lieu : Lieu de travail de la patiente Durée : 40 minutes et 35 s	Âge : 39 Parité : 2 Profession : Directrice pénitentiaire d'insertion et de probation Situation familiale : Pacsée Date d'accouchement : 31/01/16, il y a 9 mois Accouchement : <ul style="list-style-type: none">- 41 SA et 5 jours- AVB spontané Nombre de séances de chant prénatal : <ul style="list-style-type: none">- Anténatal : 9, commencé à 4 mois de grossesse- Post-natal : 1 Autres PNP : <ul style="list-style-type: none">- 1^{ère} grossesse : PNP classique, chant prénatal, haptonomie, hypnose- 2^{ème} grossesse : Chant prénatal, haptonomie, hypnose

L1 : Intervieweur

L2 : Interviewé

L1 : Comment avez-vous connu le chant prénatal ?

L2 : Alors je l'ai connu par ma meilleure amie qui a accouché en 2006 un an avant moi qui est comme moi très sensible à la musique et qui en avait fait pour sa première grossesse à Mulhouse.

L1 : Donc vous avez cherché à en faire sur Rouen ?

L2 : Oui voilà mais je m'attendais pas du tout à ça pour moi c'était connaître un peu plus de berceuses je pensais que c'était ça j'avais pas du tout réalisé ce que c'était alors du coup j'ai cherché sur internet j'ai demandé au CHU parce que j'allais accoucher au CHU j'ai même appelé à Bonsecours je crois je sais plus pourquoi et c'est par hasard dans le train en discutant avec quelqu'un une kiné qui avait connu une dame qui faisait du chant mais c'était compliqué à trouver.

L1 : Et pourquoi avoir choisi le chant prénatal comme prépa ?

L2 : Ah bah c'est ça au départ c'était il y a 9 ans c'était pouvoir chanter à mon bébé autre chose que mon bébé « Au clair de la lune » ou « Frère Jacques » c'était vraiment le but d'augmenter le nombre de berceuses que je pouvais chanter et puis parce que j'aime bien la musique aussi.

L1 : Et vous n'aviez pas pensé à une préparation à l'accouchement en tant que telle ?

L2 : Ah non enfin j'avais pas du tout réalisé du tout surtout l'impact que ça avait le jour de l'accouchement pour moi c'était vraiment les berceuses.

L1 : Et vous aviez déjà une pratique du chant ou de la musique avant ?

L2 : Chant non d'ailleurs non c'était pas forcément ça d'ailleurs on m'a toujours dit que je chantais faux mais euh la musique oui.

L1 : Vous faites quoi ?

L2 : Alors j'ai fait petite du solfège du violoncelle du piano après et lors de ma première grossesse j'ai fait un peu je m'étais mise à la contrebasse à l'école de Jazz de Mont-Saint-Aignan mais pas très longtemps parce que j'avais un autre métier qui me permettait pas de pouvoir suivre.

L1 : Et si vous comparez le chant avec les autres prépas que vous avez faites, que vous a apporté le chant en plus ou qu'est-ce qui au contraire vous a manqué ?

L2 : Euh déjà comme pour la première grossesse moi j'ai avec mon mari on a associé le chant prénatal à l'haptonomie surtout au moment de l'accouchement j'ai envie de dire que plus on fait de prépas mieux on est plus on a d'outils pour accoucher euh bon après on en a déjà un peu parlé moi euh je suis tellement en admiration devant le chant prénatal que j'aimerais bien un

jour être animatrice enfin en tout cas avec l'hapto enfin lors de ma première grossesse on prenait le temps de chanter un petit peu avec mon mari et de faire de l'haptonomie en même temps en tout cas le jour de l'accouchement pour mes deux enfants c'était chant prénatal et haptonomie en même temps après la prépa classique elle est utile mais moi je l'ai faite la première fois mais je l'ai pas refaite parce j' l'avais déjà faite et puis je trouvais qu'avec les trois autres j'avais déjà assez de choses.

L1 : D'accord. Du coup on va parler des séances pendant la grossesse. Comment vous sentiez pendant les séances de chant ?

L2 : Très bien.

L1 : C'est-à-dire ?

L2 : Euh comment dire c'est que moi dès que je fais du chant prénatal ou de la psychophonie de manière générale pour moi c'est que du bonheur mais même sans être enceinte quoi c'est du plaisir je crois dur comme fer aux bienfaits de cette méthode euh je pense qu'il faudrait la faire connaître aux maximums de femmes euh peut-être encore plus les femmes en difficulté dans les quartiers sensibles enfin moi je parle par rapport à mon public que j'ai en pénitencier ça aiderait sûrement un peu plus pour se sentir bien vivre mieux sa grossesse tous les effets positifs que ça peut apporter au bébé ce qui est déjà bien on a tout ça dès in utero c'est déjà un plus pour partir dans la vie j'avais lu aussi des livres du docteur Huret d'ailleurs il est pas de votre famille ? < **L1 : Non non, toujours pas (Rires)** > ah pardon.

L1 : Donc vous pendant les séances pendant les séances vous vous sentiez bien mais qu'est-ce qui vous rendait comme ça ?

L2 : La musique oui et puis les exercices enfin la respiration tout ce qu'on travaille autour de l'inspire et l'expire et de manière générale moi je peux pas vivre sans musique si je crois en la musicothérapie euh mon rêve comme je vous dis j'aimerais bien un jour pouvoir animer des séances avec des soit en chant prénatal ou des tout-petits les 0-3 ans je suis persuadée que ça apporte un bien-être un plus c'est original bon là on n'est pas du tout configuré pour faire ça mais même en qualité de directrice de 3 personnes le jour où je vais sortir ça le ministre de la justice va se dire elle est complètement folle mais je suis sûre que si on commençait le matin parce qu'on fait un métier très difficile par se prendre une demi-heure et faire des exercices comme ça la journée serait quand même plus agréable.

L1 : Et du coup les petits exercices qu'on faisait en début de séance, vous en avez tiré quoi ?

L2 : Euh ça m'a été très utile pour accoucher euh alors la première fois pour ma fille j'étais sous péridurale mais au dernier moment parce que bon pour moi c'était tout nouveau donc il était hors de question que j'accouche sans et que j'ai mal mais voilà j'avais utilisé le chant prénatal euh tout le long j'avais eu la péridurale à 8 je me revois dans la cours du CHU avec mes contractions en train de faire mes « ooh » dans les couloirs aussi et bah pareil pour le 2^{ème} <L1 : **Alors ça on en reparlera ap...**> et puis pour mon fils ça m'a permis cette fois ci de me lancer un défi et de me lancer sans péridurale.

L1: Alors tout ce qui est accouchement on détaillera après si vous le voulez bien, mais pendant la grossesse ça vous a fait quoi ?

L2 : Ah ça m'a apporté quoi ah bah je chante tout le temps c'est rentrer en lien avec mon enfant communiquer oui.

L1 : Et le groupe de chant, quelle importance avait-il pour vous ?

L2 : C'était un moment aussi convivial déjà j'ai beaucoup apprécié bon j'ai beaucoup apprécié le duo entre la sage-femme et le pianiste je trouve qu'ils forment un super duo et j'ai trouvé que le pianiste était très bon et oui niveau accompagnement il est quand même très doué j'appréciais sa qualité et puis après bah se retrouver à plusieurs mamans enceintes ou avec des bébés euh oui c'était très agréable parce que dans les autres prépas les femmes enceintes et celles qui ont accouché sont pas mélangées et ça permet d'entendre euh j'ai surtout souvenir de quelqu'un qui avait raconté le comportement de la famille des beaux parents qui veulent s'approprier le bébé ça me rappelait des souvenirs enfin je trouvais sympa de voir les femmes enceintes et de les voir avec leur bébé savoir comment l'accouchement s'était passé mais voilà avoir des nouvelles quoi.

L1 : Et est-ce que vous auriez fait du chant en individuel ?

L2 : Bah j'en ai fait à ma première grossesse mais par défaut parce que j'avais que ça mais en groupe c'est sympa il y a l'effet du groupe il se crée des moments sympas pendant la grossesse.

L1 : Vous qui connaissez la psychophonie, certaines dames m'ont dit que plus il y avait de personnes et plus il y avait de vibrations, vous en pensez quoi ?

L2 : Ah euh sûrement mais comme je baigne dedans depuis 9 ans euh c'est difficile de comparer avec ce que j'ai vécu il y a 9 ans quand j'étais toute seule parce que cet effet de vibrations c'est à force d'en faire qu'on ressent de plus en plus de choses donc euh c'est sûr que j'aurais pas forcément et puis j'ai aussi fait une semaine de stage intensif de psychophonie à Pau d'ailleurs c'était en juillet 2015 donc j'étais enceinte de 3 mois je pense que ça se travaille il faut du temps pour bien recevoir plus on avance dans le temps en psychophonie plus on ressent de choses il faut quand même on rentre pas comme ça quelqu'un qui fait que 2-3 mois de psychophonie peut pas ressentir les choses comme quelqu'un qui fait des années je pense.

L1 : Et dans le cadre du chant prénatal, quelle place avait pour vous le professionnel qui animait les séances ?

L2 : Euh elle animait donc le groupe de chant prénatal et puis bah faire en sorte que j'ai tous les outils le maximum d'outils pour que mon accouchement se passe le mieux possible et puis bah continuer à vivre ma grossesse super bien et puis aussi ensemble quoi le groupe par les échanges qu'on pouvait avoir avec les mamans pour revenir aux questions précédentes.

L1 : Et était-ce important pour vous que ce soit une sage-femme ou pas ?

L2 : Eh bien alors moi qui ai toujours dit que je voulais être animatrice en chant prénatal là le fait que ce soit une sage-femme je me disais oui c'est quand même quelqu'un qui serait pas sage-femme pourrait pas apporter tout le savoir de la sage-femme je me suis dit ça pendant la prépa et c'est pour ça que je suis passée en me disant oui t'es pas sage-femme ça risque d'être compliqué de faire du chant prénatal donc passer peut-être à du chant post-natal pour les tout-petits parce que ça doit être super et puis revenir avec les parents quoi [...].

L1 : D'accord d'accord. Donc on va reparler de l'accouchement si vous voulez bien. Est-ce que vous aviez prévu de vocaliser ?

L1 : Oui ah oui il était hors de question que ça se passe pas comme ça je voulais accoucher en chantant pour les deux à ma fille moins j'avais arrêté de chanter à partir du moment où j'étais sous péridurale et d'ailleurs au CHU la sage-femme m'avait dit « mais pourquoi vous êtes venue là il fallait aller au Belvédère » et là je voulais pas la péridurale déjà pour faire tout naturellement

voir ce que ça faisait parce que je me disais que c'était sûrement ma dernière grossesse donc voir ce que ça faisait sans péridurale et puis me lancer un défi <L1 : Défi relevé donc !> mais grâce aussi aux personnes qui m'ont entourée ce jour-là et j'ai accouché avec une sage-femme que j'avais connue aussi en psychophonie donc c'était super parce qu'elle m'a accompagnée aussi donc mon fils est arrivé sur les vibrations de ses parents la sage-femme et l'aide-soignante qui a utilisé cet outil pour la première fois de sa vie c'était vraiment merveilleux.

L1 : D'accord et du coup la sage-femme et l'aide-soignante elles ont vocalisé avec vous ?

L2 : Oui et c'était que du bonheur la sage-femme elle s'est mise avec nous parce que elle connaissait et l'aide-soignante a fait pareil et elle en garde un super souvenir vraiment ça faisait euh c'était super.

L1 : Donc c'est vous qui avez vocalisé spontanément et tout le monde vous a suivie ?

L2 : Oui je vocalisais déjà avant dans le couloir je vocalisais et puis sinon entre des contractions j'avais mon livret de chant et puis je chantais aussi des chansons parce que aussi par rapport à la sophro-hypnose où on me disait il faut penser des choses positives tout ça donc je chantais des chansons.

L1 : Et du coup à quel moment vous avez vocalisé ?

L2 : Ah dès le début des contractions ça fait c'est impressionnant comment ça fait partir la douleur j'ai vocalisé tout le long jusqu'à l'accouchement après ça ressemblait plus à des cris c'était des hurlements je me suis pas reconnue mais oui oui.

L1 : Et du coup en quoi vous ont été utiles les vocalises ?

L2 : Euh faire partir la douleur ça m'impressionne à chaque fois un « ooh » et puis c'est l'hypnose on apprend pour gérer sa douleur d'être enfin se mettre dans un endroit agréable voilà donc je me rappelle avoir chanté « c'est beau la vie » et puis des chansons avec des beaux textes sur la vie et puis oui pareil tout le travail sur l'inspire tout ça.

L1 : Et vous avez donc utilisé d'autres méthodes analgésiques que les vocalises ?

L2 : Ah bah l'haptonomie à rentrer que le papa soit présent quand il y a une contraction euh il se met derrière moi il oriente bébé pour sortir et puis moi je fais une vocalise c'était tout ensemble c'était super beau à vivre et puis chose importante à dire euh comme pour la naissance de ma fille le fait de faire chant prénatal et haptonomie j'ai eu le sentiment d'accoucher à deux.

L1 : Ne vous inquiétez pas, on reparlera du papa après aussi. Si ça ne vous embête pas on va reparler un peu de la grossesse <L2 : Ah d'accord d'accord> donc pendant votre grossesse, que ressentiez-vous vis-à-vis de votre bébé pendant les séances de chant ?

L2 : Euh du lien oui et puis je voyais bien ce qu'il préférait il bougeait sur la berceuse d'été et puis euh (Chante) « quand les mamans n'ont pas le temps la la la » <L1 : Ah oui je la connais> oui et euh les étoiles du zodiaque donc euh oui en gros enfin c'est pas moi qui lui imposais ces chansons c'est lui qui réagissait dans mon ventre à celles-ci et puis c'est toujours pareil après sa naissance si je lui chante celles-ci il réagit plus encore qu'aux autres toutes façons tous les soirs quand il voit le carnet arriver dans le berceau il bouge comme ça (imite son enfant qui bouge) et sur ces deux berceuses-là à un mois et demi euh bah il m'accompagnait à sa façon pour chanter avec moi enfin façon de parler mais ses « areu » n'étaient pas les mêmes on chantait tous les deux quoi.

L1 : Et du coup vous, quand vous étiez enceinte, vous m'avez dire ressentir un lien avec lui via le chant ?

L2 : Ah oui et je me rappelle aussi pour ma fille elle était en siège donc après j'étais allée au CHU pour voir enfin elle avait bougé elle était redevenue bien et puis avoir chanté tout le long du trajet chez moi pour la remercier d'avoir enfin s'être mise en position adéquate quoi.

L1 : Et est-ce que vous pensez que vous auriez senti la même chose sans le chant ?

L2 : Ah bah non euh non non et puis même pendant la grossesse non non ça crée enfin c'est mon ressenti mais oui ça crée du lien et puis c'est pas non plus que pour créer du lien parce que après chaque maman crée du lien je pense d'une façon je trouve que c'est plutôt ce qu'apporte la musique d'apaisement la joie pour mon bébé j'ai tellement entendu de misère humaine en 5 ans de cours d'assise je me dis que si déjà cet outil-là était offert à des mamans en difficulté ça aiderait peut-être il y aurait peut-être un peu moins de délinquance c'est un travail que je ferai peut-être un peu plus tard.

L1 : D'accord d'accord. Vous m'avez donc dit que votre bébé avait des réactions spécifiques pendant les séances de chant ?

L2 : Oui pour certaines chansons il les reconnaissait il réagissait il bougeait plus.

L1 : Et est-ce que maintenant vous chantez avec votre bébé ?

L2 : Ah oui tout le temps ! <L1 : **Pourquoi ?**> bah c'est joyeux apporter des ondes positives quoi et puis tous les soirs avant de s'endormir il a une petite chanson et puis euh dans la journée dès qu'il est dans mes bras pour moi c'est une façon de communiquer je chante plein de choses.

L1 : Et lui du coup il réagit comment à tout ça ?

L2 : Très joyeux très content et ma fille était pareille.

L1 : Et vous communiquez avec le chant plus qu'avec la parole ?

L2 : Ah oui oui mon fils il s'excite il bouge les bras il a le sourire jusqu'aux oreilles les bras les pieds.

L1 : Et vous m'avez dit également, vous pensez qu'il se rappelle des chansons qu'il a entendues dans votre ventre ?

L2 : Ah bah après c'est un constat euh je sais que dans mon ventre il réagissait sur deux chansons et euh oui depuis sa naissance pendant longtemps il réagissait vraiment encore plus sur ces deux chansons-là.

L1 : D'accord ! Si ça ne vous dérange pas on va revenir à votre conjoint maintenant, excusez-moi si ça peut vous paraître un peu décousu tout ça <L2 : Non non mais c'est pas grave allez-y> D'accord merci euh du coup est-ce qu'il était présent pendant les séances pendant la grossesse ?

L2 : Pas cette fois-ci non premièrement parce qu'il fallait s'occuper de ma fille mais pour elle il était venu une ou deux fois à et puis là excusez-moi je vous raconte des bêtises il est venu une fois on pensait que c'était sûrement la dernière fois avant d'accoucher pour reprendre des conseils auprès de la sage-femme pour être au top le jour J <L1 : **Il voulait aussi se préparer ?**>

Oui enfin c'est moi qui l'ai poussé mais bon après il fallait garder ma fille et que bon le chant c'est pas non plus euh il s'était énormément investi dans la première grossesse et à l'arrivée c'était très difficile il a été énormément stressé enfin par contre après on a vécu un enfer tellement stressé par l'arrivée d'un bébé ça change quand même la vie ça je pense qu'on n'est pas assez enfin la société prévient pas assez alors là pour le deuxième c'est bon mais la première on nous dit c'est que du bonheur mais bon enfin je comprends qu'il y ait des couples qui cassent je trouve qu'on n'est vraiment pas enfin ça reste tabou de dire que c'est difficile l'arrivée d'un enfant donc euh comme vraiment il s'était enfin là pour le deuxième il s'est dit je peux pas m'investir autant sinon l'arrivée sera catastrophique il voulait par revivre émotionnellement ce qu'il avait vécu la première fois donc il a mis beaucoup de distance et maintenant ça se passe très bien donc euh je préfère ça.

L1 : D'accord oui j'imagine et du coup pendant l'accouchement il était présent ?

L2 : Euh oui mais je dois vous dire que c'était le contraire excusez-moi de toujours faire une parallèle avec le premier accouchement <L1 : **Y'a pas de soucis**> bah il y a 9 ans euh jusqu'à la pose de la péridurale on était vraiment euh on accouchait à deux il m'aidait avec l'haptonomie le chant prénatal et après une fois que j'étais euh sous péridurale bon bah euh il y avait plus grand-chose à faire alors que là c'était le contraire c'est-à-dire avant je me disais oh la la lui il était pas bien fatigué par autre chose je me disais zut on va pas être complices comme la première fois donc euh après il m'aidait un petit peu quand je marchais dans le couloir à faire l'haptonomie et puis m'aider à vocaliser c'est-à-dire qu'il partait sur le « oooh » pour me donner un appuis et puis après j'enchaînais mais quand j'avais une douleur qui arrivait il faisait ce qu'on avait appris à l'hypnose il disait « passe-moi ta douleur passe-moi ta douleur » mais il a été surtout pro lors euh au moment quand j'étais en salle de travail allongée où moi je me sentais enfin je suis arrivée en salle de travail je me disais je suis pas bien je veux la péridurale j'ai envie de vomir je vais m'évanouir tout ça et là il m'a coachée et en faisant des vocalises avec moi <L1 : **C'est lui qui initiait les vocalises ?**> Oui et moi j'avais juste à suivre oui oui c'était pas juste là à me mettre de l'eau sur la figure quoi.

L1 : D'accord. Moi j'ai posé toutes les questions que j'avais est-ce que vous avez quelque chose à rajouter ?

L2 : Bah je parle de mon expérience de femme qui a accouché et de directrice pénitentiaire les femmes si on pouvait leur proposer du chant prénatal ça aiderait les mamans et les enfants j'ai vraiment envie de travailler sur la parentalité et quand j'ai commencé il y a 9 ans le chant

prénatal et que j'étais pas encore dans la pénitencière je me disais mais il faut introduire ça dans les prisons auprès des femmes pour aider la parentalité et j'ai entendu trop de personnes aux assises des criminels hein qui ont dès la base il y a un manque d'amour et que déjà si on pouvait rajouter grâce à cet outil des choses positives ça aiderait.

L1 : D'accord bon bah ça doit être bon je crois ce sera tout ?

L2 : Oui c'est tout.

Transcription de l'entretien de Mme F

Caractéristique de l'entretien	Statut de la personne
Date : 31/11/16 à 15h00 Lieu : Domicile de la patiente Durée : 32 min et 35 s	Âge : 25 Parité : 2 Profession : Assistante de direction Situation familiale : Pacsée Date d'accouchement : 5/07/16, il y a 5 mois Accouchement : AVB spontané à 41 SA et 2 j Nombre de séances de chant prénatal : <ul style="list-style-type: none">- Anténatal : 8 dès 4 mois de grossesse- Post-natal : 1 Autres PNP : <ul style="list-style-type: none">- 1ère grossesse : PNP classique, piscine, Hypnose, chant- 2^{ème} grossesse : Piscine, Hypnose, chant

L1 : Intervieweur

L2 : Interviewé

L1 : Comment avez-vous connu le chant prénatal ?

L2 : Eh bah en fait c'était la sage-femme de ma première grossesse qui avait travaillé euh au Belvédère pendant de nombreuses années qui était l'animatrice de chant quand elle était au Belvédère et euh et voilà la fois où je l'ai vue euh je venais de voir un ostéopathe parce que j'avais très mal au dos et il m'avait dit que j'avais euh le diaphragme qui était euh comprimé tout ça et qu'il fallait chanter donc j'en parle à la sage-femme qui me dit ah mais moi je ne recommanderais jamais assez de faire du chant j'ai animé un chant

pendant des années et des années et effectivement le chant c'est un euh une très bonne préparation les gens croient que c'est euh pour apprendre des chansons mais non non c'est pour se préparer et notamment si vous voulez accoucher sans péridurale c'est une très bonne préparation donc ni une ni deux j'ai appelé et je me suis inscrite au chant.

L1 : D'accord donc c'est lié à l'ostéopathe puis à la sage-femme ?

L2 : Voilà c'est l'ostéopathe qui m'a conseillé de chanter mais plus jouer euh chanter comme ça enfin euh et puis la sage-femme qui m'a dit oui le chant prénatal c'est pas euh d'apprendre des petites comptines pour son enfant.

L1 : Et du coup pourquoi vous avez choisi le chant ?

L2 : Pourquoi bah vraiment pour ce côté-là pour le côté d'un bagage en plus pour réussir à accoucher sans péridurale c'était vraiment pour accoucher sans péri quoi c'était pas par attrait pour le chant < **L1 : Donc dès le départ c'était vraiment pour une aide à l'accouchement quoi** > Oui.

L1 : D'accord et est-ce que vous aviez fait du chant ou de la musique avant déjà ?

L2 : Euh non à part euh l'école euh enfin voilà l'école euh j'ai préparé mon BAFA donc voilà des choses comme ça mais pas euh jouer d'un instrument en dehors de l'école euh enfin si avec l'école aussi j'ai fait j'avais quand même décidé de faire une chorale une année euh après je suis sensible à la musique mais en même temps j'en n'écoute pas beaucoup euh j'ai pas le réflexe de mettre la musique à la maison des choses comme ça euh mais pourtant euh pourtant j'aime ça et puis euh j'aime chanter mais euh je l'ai découvert aussi avec le chant

L1 : D'accord et du coup comparé à toutes les prépas que vous avez faites qu'est-ce que le chant prénatal vous a apporté de plus ou de moins ?

L2 : Euh non le chant moi je trouve que euh enfin il y a beaucoup de choses en plus déjà le fait que ce soit en groupe de pouvoir euh partager son expérience aussi avec d'autres

gens euh parce que voilà dès qu'il y a quelqu'un qui accouche il vient il raconte son accouchement enfin voilà y a tout ça euh je trouve que les exercices sur le souffle euh ils sont beaucoup plus euh percutant dans le sens où bah forcément dans des sonorités ça insiste à souffler plus que si on nous dit euh bon bah vous imaginez que vous avez une contraction et vous souffler voilà c'est euh enfin on sait pas en plus surtout pour la première fois on sait pas du tout à quoi s'attendre et même si on nous donne de très bon conseils pour euh pour souffler euh c'est pas du tout pareil c'est comme euh bon la piscine c'est pareil c'est très bien parce que on est dans l'eau et on n'a pas le choix en étant en apnée de souffler et tout ça <L1 : d'accord> que en préparation classique euh voilà ça apporte d'autres choses mais je trouve que c'est complémentaire en tout cas.

L1 : D'accord et pendant les séances de chant comment vous vous sentiez pendant la grossesse ?

L2 : Euh bah moi je trouve que c'est un vrai moment à soi de détente où on pense plus à soi aux petits tracas du quotidiens et que ça vide vraiment l'esprit en fait on je trouve qu'on n'est pas forcément dans l'idée de préparer euh son accouchement même si oui mais voilà on le fait pour ça même si en même temps c'est aussi un temps de pause c'est le moment présent <L1 : D'accord> et oui non je me sentais bien après la deuxième grossesse j'étais un peu fatiguée à la enfin et c'est vrai que certains exercices notamment quand on doit être debout euh plus euh le souffle plus tout ça on se sent euh fatiguée essoufflée.

L1 : Et du coup qu'est-ce qui vous permettait de vous détendre pour ces moments-là ?

L2 : Euh oh bah on a fait déjà on a fait plein de petits exercices genre bah avec la balle de tennis euh y'avait les petits massages ou les petits tapotements sur le dos euh des choses comme ça euh après euh qu'est-ce qu'il y avait d'autre bah la partie euh à la enfin où on fait toutes les chansons aussi euh ça c'est un moment où j'sais pas soit on est allongé ou soit on est assis et ou on est debout mais on berce son enfant et on marche enfin euh c'est un moment de détente.

L1 : Et donc qu'est-ce que vous apportaient les exercices par lesquels débutait la séance ? Qu'en avez-vous tiré ?

L2 : Euh bah justement les exercices du début pour moi il y avait une partie détente où on se massait tout son corps donc euh les mains les pieds des choses comme ça et tout donc euh bien ressentir son corps et puis après y avait tous les petits exercices de chant de vocalise euh où là bah déjà on apprend des choses pour supporter les contractions, pour pousser euh et puis voilà on apprend aussi à pousser son souffle au maximum euh.

L1 : D'accord et du coup vous avez parlé du groupe de chant un petit peu mais quelle était son importance pour vous ?

L2 : Bah moi je trouve ça agréable quand même de retrouver régulièrement des personnes qui sont bah dans la même situation que nous enfin d'ailleurs les cours de chant ils ont quand même tendance à s'éterniser à chaque fois parce que euh machin vient d'accoucher donc il donne un conseil et ou parce que euh je sais pas euh enfin voilà on se donne des conseils bon euh quand j'ai accouché c'est parce qu'il y avait des sages-femmes qui faisaient du chant et qui m'ont dit « mais ton ventre est trop euh en avant donc le bébé est pas bien axé donc il faut que tu fasses des exercices pour le rentrer » tout ça donc euh elles m'en ont fait faire mais en dehors de la séance et je suis rentrée chez moi j'ai refait les exercices et j'ai euh j'ai perdu les eaux dans la nuit donc très efficace donc oui le groupe bah oui enfin je sais pas moi j'aimais beaucoup euh bah savoir comment les accouchements s'étaient passés euh voilà un peu l'histoire des gens et puis bah partager son expérience.

L1 : D'accord donc c'était un retour sur l'expérience des autres en fait ?

L2 : Oui et puis bah même euh partager la sienne en fait rencontrer euh rencontrer d'autre gens rencontrer d'autres parents euh enfin moi je suis pas d'ici et du coup euh c'est aussi euh voilà rencontrer des gens que j'aurais peut-être pas eu l'occasion de rencontrer parce que à la base je suis de la région Centre Orléans mais je suis arrivée j'avais vécu au Mali pendant deux ans.

L1 : D'accord vous avez voyagé quoi <L2 : Ah oui !> et la sage-femme qui animait les séances, qu'elle place elle avait pour vous ?

L2 : Bah c'est euh le comment dire non mais elle euh elle dynamise vraiment le cours enfin elle est toujours énergique euh toujours euh plein d'idées et c'est aussi le binôme qui fonctionne bien aussi parce que je me souviens une fois le pianiste n'était pas là, elle avait dû trouver quelqu'un d'autre mais euh ça fonctionnait pas en fait parce que lui il la suit aussi tout le temps et < **L1 : Oui il improvise aussi beaucoup c'est vrai !** > Et oui voilà il a une capacité euh voilà mais elle est euh elle est super dynamique et le cours est super bien boosté elle a un panel de chansons impressionnant euh elle est encourageante euh moi mes deux accouchements elle est venue me voir j'étais encore dans la salle d'accouchement euh voilà enfin non c'est une grande place enfin euh toujours de bon conseil ou même euh remonter le moral des fois quand on va pas trop bien.

L1 : D'accord et est-ce que c'était important pour vous que ce soit une sage-femme ?

L2 : Euh oui euh je pense quand même qu'elle est plus à même d'orienter son cours par rapport à l'accouchement euh donc c'est plus important que ce soit une sage-femme pour euh bah l'expérience qu'elle a euh justement bah par rapport à euh au fait d'accoucher enfin je pense que elle a tous les éléments classiques que qu'on va peut-être retrouver dans une préparation classique mais qu'elle va pouvoir accommoder avec le chant euh une personne qui fait que du chant euh elle a pas tous les éléments bah y'avait quand même euh elle nous parle d'anatomie euh elle nous parle de choses comme ça donc quelqu'un qui est juste professeur de chant par exemple il sait pas.

L1 : D'accord et j'ai oublié de vous poser une question tout à l'heure pour euh l'importance du groupe est-ce que vous auriez fait du chant si c'était en individuel ?

L2 : Euh non je pense pas.

L1 : D'accord pourquoi ?

L2 : Bah comme je vous ai dit euh pour moi c'était important de partager l'expérience d'être entraînée par d'autres gens, même les chansons elles sont plus jolies quand on les chante tous ensemble ça fait plus de vibrations quoi.

L1 : D'accord du coup on va parler un petit peu de l'accouchement. Est-ce que vous aviez prévu de vocaliser à l'accouchement ? Qu'est-ce que vous aviez prévu en fait ?

L2 : Euh bah la première fois j'avais rien prévu du tout et la deuxième fois je me suis dit que ça allait se passer euh enfin que j'allais faire comme la première fois mais ça s'est pas passé comme ça euh je m'étais dit que oui j'allais euh respirer vocaliser euh j'avais dit à mon compagnon qu'il faudrait m'aider tout ça mais c'est pas si facile que ça.

L1 : Donc vous aviez prévu de vocaliser ?

L2 : Oui oui j'avais prévu de mettre en pratique en tout cas ce que j'avais pu voir dans mes différentes euh préparations avec le chant la piscine et l'hypnose <L1 : **d'accord, donc vous aviez prévu d'utiliser les trois**> oui voilà le souffle et puis euh le vocalise oui en « oohh ».

L1 : Et du coup est-ce que vous avez vocalisé finalement ?

L2 : Oui mais alors avec l'encouragement de la sage-femme parce que on s'y perd vite et du coup c'est pas si facile d'avoir le déclic de s'y mettre et je pense que ce qui m'aurait aidée c'est que mon compagnon participe aux cours de chant parce qu'il aurait été plus au point parce que là déjà d'une il était complètement perdu par tout ce qui se passait je pense <L1 : **On y reviendra après sur monsieur si vous voulez**> et puis voilà donc euh donc voilà et la sage-femme du coup elle m'a dit « ah mais vous avez fait du chant » et tout donc elle m'a vraiment euh entraînée à faire des vocalises surtout au premier accouchement, au deuxième ça a été tellement rapide que ça a été compliqué de vocaliser et elle a encouragé mon mari à m'aider à faire la vocalise aussi.

L1 : D'accord donc c'est elle qui vous a entraînée en fait ?

L2 : Oui oui oui elle essayait de vocaliser en même temps avec moi et de lancer mon compagnon oui.

L1 : Et à quel moment vous avez utilisé les vocalises du coup ?

L2 : Euh alors euh pendant le premier accouchement on va dire j'étais dans la baignoire et le col était déjà un peu ouvert et euh après j'ai pas de souvenir du temps mais je pense que voilà j'étais en phase d'ouverture du col pour tout ce qui est « ooh » et après pour la poussée j'ai fait les "tsssss"

L1 : D'accord donc pour le premier ou le deuxième parce que là je vous avoue que je m'y perds.

L2 : Euh les deux mais pour le « ooh » le deuxième ils ont essayé aussi mais j'étais trop débordée j'ai essayé au début je crois je suis arrivée j'étais à trois et au bout d'une heure j'étais à sept alors je sais pas ce qu'on peut appeler début oui non j'étais déjà autour de sept quand elle m'a dit euh d'essayer de vocaliser mais j'y arrivais pas.

L1 : D'accord et du coup pour l'accouchement vous avez fait les "sss"

L2 : Oui exactement pour les deux c'est aussi la sage-femme qui m'a dit euh bah maintenant vous pouvez faire les « sss » et pareil mon compagnon qui m'aidait il les faisait en même temps que moi et donc voilà.

L1 : Et du coup les vocalises elles vous ont servie à quoi ?

L2 : Bah à pas partir en cacahuète non mais parce que du coup c'est vrai que ça recentre les choses parce que sinon je vois pour mon deuxième où c'est allé très vite je tournais en rond parce que je contrôlais plus rien du tout euh donc euh c'est vrai que si je compare avec le premier le fait de vocaliser ça permet de pas partir dans tous les sens euh et de bah déjà on se concentre sur le son et puis euh bah pas partir dans les aigus quoi.

L1 : Oui je vois et pour la douleur par contre ?

L2 : Euh je sais pas ça je sais pas du tout je pourrais pas vous répondre.

L1 : D'accord donc pas spécialement pour la douleur c'était juste pour se reconcentrer ?

L2 : Oui peut-être que ça fait quelque chose mais j'ai pas euh pff c'est difficile on n'a pas de point de comparaison en fait et même deux accouchements c'est tellement différent que euh voilà quoi.

L1 : D'accord. Et est-ce que vous avez utilisé d'autres choses que le chant ?

L2 : Bah la première fois euh j'ai été vraiment dans ma bulle donc je suis allée dans la baignoire ça m'a je pense fait beaucoup de bien et euh je n'ai pas parlé je n'ai pas décroché un mot de l'accouchement j'avais plein de choses à dire mais en fait c'est resté bloqué et entre chaque contraction je me disais bon je dors 5 minutes c'était la nuit et je fermais les yeux et je pensais plus à rien à ce qui c'était passé avant ni à ce qui c'était passé après donc qui était plutôt la technique de l'hypnose et ça c'est pareil ça m'a beaucoup aidée donc voilà.

L1 : D'accord donc l'hypnose aussi du coup et vous n'avez pas eu la péridurale ni pour le premier ni pour le deuxième ?

L2 : Non j'ai failli hein le deuxième j'ai dit je vais être obligé de la prendre hein si ça dure encore comme ça pendant je sais pas combien d'heures et non il était déjà là.

L1 : Et voilà. Du coup on va parler un petit peu du bébé maintenant euh pendant votre grossesse qu'est-ce ce vous ressentiez vis-à-vis de votre bébé ?

L2 : Pendant les séances euh bah déjà y'avait une grande différence entre le premier et le deuxième euh le premier j'avais du mal à m'investir pendant la grossesse alors que le deuxième beaucoup plus et du coup j'ai moins senti le premier bouger par exemple

pendant les séances et du coup euh bah pour le deuxième j'étais vraiment euh je le caressais tout le temps j'essayais de le sentir beaucoup et puis voilà on a envie de le découvrir euh j'ai envie de de vraiment y'a un lien qui se fait avec le chant, mais comme pour le premier je savais pas trop ce que c'était d'avoir un enfant et comme j'avais très peur et bah je j'ai vécu une super grossesse mais j'étais plus dans le côté matériel mais j'investissais pas trop mon ventre mon bébé heu il bougeait moins d'ailleurs.

L1 : Et est-ce que vous pensez que vous auriez ressenti la même chose sans le chant ?

L2 : Il y a vraiment un moment privilégié dans le chant quoi quand même euh le fait de chanter de savoir que ma voix est répercutée euh non y a vraiment euh d'apprendre les chansons qui ont quand même un sens aussi enfin c'est pas c'est vraiment un moment privilégié.

L1 : D'accord et les chansons vous en pensez quoi ?

L2 : Bah c'est franchement la plupart du temps c'est des chansons je vais pas dire que je les ai toutes aimées je les aime beaucoup quand même en général d'ailleurs je suis parfois un peu frustrée de pas forcément les retrouver ou de mais pas gnangnan enfin voilà on n'apprend pas des comptines toutes basiques et tout et justement c'est des chansons auxquelles on ne penserait pas forcément toujours pour son enfant non moi j'aime beaucoup les chants choisis.

L1 : D'accord et du coup est-ce que votre bébé avait des réactions spécifiques pendant les séances ?

L2 : Euh le premier j'ai pas l'impression le deuxième euh l'impression que oui il se manifestait mais comme je disais il se manifestait plus que le premier de toute façon mais effectivement il y avait vraiment heu voilà après c'est vrai que le premier je touchais pas trop mon ventre donc peut-être aussi qu'il bougeait moins parce que j'ai pas fait d'haptonomie mais on m'a un peu expliqué c'est vrai que plus on l'appelle et plus il vient donc du coup le premier comme j'ai pas trop touché mon ventre tout ça que j'étais pas dessus et le deuxième après dans le chant tout de suite on se met à toucher

son ventre donc il y a vraiment une interaction qui se crée au travers du chant et du toucher en fait j'ai l'impression que le chant induit le toucher et voilà enfin je sais pas si la réaction était liée au fait de chanter ou au fait de toucher.

L1 : Et est-ce que maintenant vous chantez avec bébé ?

L2 : Ah oui tout le temps en fait avec mon premier j'ai commencé un peu à chanter et euh je suis très sensible aux livres et il était pas du tout réactif pendant très longtemps c'était une grande frustration et euh voilà et j'ai continué en plus mon premier j'ai repris le chant puisque le premier avait 9 ou 10 mois quand je suis tombée enceinte et j'ai repris le chant il devait avoir un peu plus d'un an et du coup comme j'ai repris le chant pendant ma deuxième grossesse bah je me suis remise à certaines chansons que j'avais oubliées la première fois et tout et du coup je me suis vraiment remise à chanter et en fait il a été très réceptif au chant donc du coup j'ai continué à chanter et je chante les chants traditionnels je chante des fois des choses que j'invente parce que voilà pour l'habiller pour lui faire prendre son bain des choses comme ça et puis je chante les chants du cours de chant.

L1 : Pour l'habiller et lui faire prendre son bain ?

L2 : Oh non mais je sais pas par exemple je vais lui dire « allez on s'habille » mais je vais lui dire en chantant voilà des choses comme ça et alors il y a vraiment un rituel au moment du coucher enfin maintenant il s'intéresse aux livres donc souvent on lit et on chante et puis il le demande en fait quand je vais dans son lit il me dit « maman chansons » et puis des fois je commence il me dit « non non non pas celle-là » et le deuxième je vois qu'il est réceptif aussi voilà quand il dort pas et qu'il est avec nous il est plus calme aussi donc je pense qu'il est plus réceptif en général.

L1 : Et du coup quand vous chantez le plus petit réagit comment ?

L2 : Le plus petit euh bah il a les yeux écarquillés il me regarde il sourit il est très calme très attentif quoi.

L1 : D'accord. Et est-ce que vous remarquez une différence entre quand vous lui parlez et quand vous chantez ?

L2 : Euh bah quand on lui parle j'ai l'impression qu'il est plus à interagir alors que quand on chante il est plus captivé par le chant il écoute et quand on parle il est plus à essayer de babiller de faire des mouvements gigoter enfin rigoler alors que du coup il est plus dans une phase d'écoute quand c'est le chant sans forcément se mettre à bouger.

L1 : Et est-ce que vous pensez qu'il se rappelle des chansons qu'il a entendues dans votre ventre ?

L2 : Je me suis déjà posé la question parce comme je disais surtout là j'ai beaucoup plus chanté puisque je chantais à la maison aussi le premier je chantais qu'aux cours de chant alors que le deuxième je chantais à la maison pour mon premier et il y a des fois où j'ai eu l'impression que oui il était attentionné comme s'il reconnaissait quelque chose alors maintenant je sais pas mais j'ai eu l'impression oui.

L1 : D'accord. D'autres choses à dire sur bébé ?

L2 : Euh non il va bien.

L1 : D'accord. Du coup on va parler de votre conjoint il n'était pas présent pendant les séances si ma mémoire est bonne ?

L2 : Non parce je pense que ça l'intéressait pas trop <L1 : **Le chant ou la prépa en général ?**> euh je sais pas parce que je lui en avais parlé tout ça et je pense que il pourrait aimer chanter mais je pense que se retrouver que avec des femmes enceintes c'est pas trop son truc c'est quelqu'un qui est assez réservé assez timide tout ça donc je pense que naturellement il s'est dit qu'il se sentirait mal à l'aise donc il a jamais voulu.

L1 : D'accord et du coup il était là pendant l'accouchement ?

L2 : Oui mais quand même assez discret parce que bah comme vous avez vu il est africain et dans sa culture les hommes n'assistent pas c'est vraiment une affaire de femmes et voilà donc déjà ma première grossesse il avait dit « euh je sais pas si je viendrai tu sais ça se passe pas comme ça chez moi » donc moi je lui avais dit que sa présence était importante et je lui avais expliqué qu'il aurait aucune vision d'horreur (Rires) parce que je pense que ça l'inquiétait beaucoup il est très sensible à ce qui est sang et autre donc je lui ai dit « non mais tu sais t'es pas obligé de voir tout ça » donc il m'avait dit « voilà je viendrai » et puis je lui avais dit que si ça n'allait pas il pouvait sortir et tout ça donc il est venu et voilà mais c'est pas le genre à arriver avec ses gros sabots et dire « Vas-y chérie pousse ! » (Rires) donc euh voilà il était là je sentais qu'il était là mais voilà je parlais pas donc il parlais pas et voilà j'ai senti sa présence il me tenait la main il était à côté de moi quand la sage-femme l'a incité à vocaliser il m'a aidée à vocaliser les « ooh » les « sss » voilà au moment de pousser il était juste à côté de moi il me tenait la main voilà au deuxième ça a été tellement rapide que je pense qu'il a eu le temps de rien mais il était là quand même et voilà on est arrivé au milieu de la nuit il voulait finir sa nuit et puis en fait c'est arrivé très vite et voilà ça a été un peu rapide.

L1 : D'accord. Et du coup il vous a aidée à vocaliser vous m'avez dit ?

L2 : Oui oui parce que c'est la sage-femme qui l'a incité et moi j'avais juste à suivre.

L1 : D'accord. Eh bien moi j'ai fini mes questions, voyez-vous autre chose à rajouter ?

L2 : Non pas particulièrement après je recommande le chant à tous les autres et puis j'espère bien pouvoir en refaire pour un troisième ou un quatrième même parce que voilà j'apprendrai d'autres chansons je rencontrerai d'autres gens parce que c'est un moment à soi et que ça fait du bien de laisser son premier et d'aller prendre un moment à soi avec son bébé à venir et puis voilà je pense que j'aurais quand même même si j'ai déjà eu deux enfants sans péridurale je pense qu'il est toujours bien de se préparer quoi qu'il en soit et que c'est une bonne préparation.

L1 : D'accord. Ce sera tout ? <L2 : Pour moi oui c'est tout> **et bien merci !**

Transcription de l'entretien de Mme G

Caractéristique de l'entretien	Statut de la personne
Date : 02/11/2016 Lieu : Domicile de la patiente Durée : 28 min et 40 sec	Âge : 34 Parité : 1 Profession : Enseignante en petite section Situation familiale : Concubinage Date d'accouchement : 22/01/16, il y a 9 mois Accouchement : AVB Déclenché à 39 SA Nombre de séances de chant prénatal : <ul style="list-style-type: none">- Anténatal : 8- Post-natal : 1 Autres PNP : Piscine, PNP classique.

L1 : Intervieweur

L2 : Interviewé

L1 : Comment avez-vous connu le chant prénatal ?

L2 : Il y avait une affiche dans la salle d'inscription < **L1 : D'accord** > À l'inscription ouais c'est ça voilà et ça m'a intriguée je chante très très mal je sais pas trop pourquoi j'ai poussé la porte mais euh j'en suis ravie.

L1 : Et du coup pourquoi vous avez choisi le chant ?

L2 : Bah en fait j'y suis allée par hasard je chante très très mal et je suis très timide et donc en fait j'y suis allée la sage-femme du chant prénatal m'a tout de suite mise à l'aise j'ai trouvé les femmes supers et un super pianiste aussi et puis tout le monde était gentil et voilà < **L1:D'accord**> et puis la séance m'a plu j'étais à l'aise et j'y suis revenue.

L1 : D'accord et pourquoi vous avez voulu rester parce que les gens étaient sympas ?

L2 : Il y avait ça il y avait une bonne ambiance et puis euh je trouvais que c'était utile de créer un lien avec enfin je sentais vraiment que je créais un lien avec mon bébé et je voilà j'en retirais beaucoup de choses positives en fait que ce soit pour l'accouchement à venir que pour le bien-être voilà plein de choses que je trouvais pas forcément ailleurs.

L1 : D'accord et du coup est-ce que vous aviez fait du chant ou de la musique avant ?

L2 : Non jamais <L1 : Vous m'aviez dit que vous pensiez chanter faux?> Ah je chante faux je promets d'ailleurs généralement <L1 : Vous avez jamais fait de chorale de choses comme ça d'un instrument ?> Non <L1 : Même à l'école? > Ah à l'école j'ai dû faire une année de flûte mais voilà.

L1 : Et du coup comparé à la préparation classique et à la piscine qu'est-ce que ça vous a apporté de plus ou de moins ?

L2 : Ce qui m'a manqué en chant prénatal c'est juste la présentation des salles d'accouchement et puis puis voilà comment se passe le déroulement euh c'est tout après c'est vraiment le chant qui a été ma préparation favorite et qui m'a servie euh la piscine ce que j'aimais bah c'est que ça permet de se maintenir en forme et puis on a appris à bien vocaliser <L1:À vocaliser à la piscine?> ouais elle nous faisait faire des « ooh » voilà donc elle reprenait les « ooh » du chant prénatal et c'était bon pour le souffle mais après moi j'ai adoré le chant <L1 : D'accord> Avec elle on a tout appris elle nous a appris des mouvements à faire pendant le travail comment telle vocalise selon la position du bébé enfin voilà en fait on a vraiment tout fait avec la sage-femme du chant prénatal <L1 : Sauf juste vous m'avez dit la présentation des salles> Oui voilà des choses comme ça <L1 : Mais qu'on trouve dans la prépa classique du coup> Voilà exactement.

L1 : D'accord et pendant les séances de chant quand vous étiez enceinte comment vous vous sentiez ?

L2 : Très bien en fait j'attendais ce moment j'attendais ce rendez-vous tous les quinze jours et puis je sais pas trop quoi dire j'étais très sereine euh triste enfin après ça dépend ça fait ressortir des émotions c'est étrange je sais que pour ma dernière séance j'avais un peu envie de pleurer je pense que c'était les hormones mais heureuse aussi mais ça m'a fait venir les larmes aux yeux euh non j'étais très heureuse très contente et dynamique à la fin de la séance en fait ça me rechargeait les batteries.

L1 : Et du coup qu'est-ce qui vous rendait comme ça ?

L2 : Euh l'ambiance euh les jolis airs de piano je trouve que c'est agréable de se laisser porter par la musique juste comme ça de partager toutes ces émotions à plusieurs de se laisser guider par la sage-femme aussi et puis ça me permettait de me sentir en confiance dans mon corps et puis pour l'accouchement en fait moi c'est ce que j'ai ressenti.

L1 : Et donc qu'est-ce que vous apportaient les exercices par lesquels débutait la séance ? Vous en avez tiré quoi ?

L2 : Et bien je les ai tous utilisés le travail était très très très long <**L1 : Hormis pendant le travail juste pendant la grossesse?**> Bah pendant la grossesse je les faisais aussi parce que ça me soulageais j'avais les jambes très lourdes et les exercices me soulageaient on a appris plein de tapotements bah qui permettaient bah ça me faisait du bien ça rechargeait un peu les batteries et puis moi je chantais régulièrement à la maison je chantais avec ma fille je faisais vraiment ce que nous avait dit la sage-femme de ressentir les choses d'avoir des émotions et je trouve que ça permettait de créer un lien avec ma fille et chose très très étrange je sais pas si ça a un rapport mais à peu près tout le monde l'a remarqué mais jusqu'à peu près le cinquième mois de ma fille voire même huit mois en fait le chant l'apaisait et la calmait de suite par exemple quand on lui a fait des échographies au crâne et bah elle pleurait et je lui ai chanté des chansons et puis la radiologue me disait « continuez » parce que ça la rendait vraiment calme.

L1 : Et du coup vous m'avez beaucoup parlé du groupe de chant, quelle était son importance pour vous ?

L2 : Euh de pas se sentir isolée parce que moi j'ai dû arrêter de conduire très très vite et arrêter de travailler du coup je pouvais pas sortir seule et voilà donc pas isolée partager un peu nos expériences et rigoler <L1 : **Vous partagez vos expériences ?**> Oui de grossesse avec les autres mamans ou celles qui avaient accouché et de conseils pour les mamans qui avaient aussi d'autres enfants de voir comment elles vivaient leurs grossesses et même les autres papas aussi et puis aussi de pouvoir poser plein de questions à la sage-femme aussi.

L1 : Et du coup vous vous êtes revenue en chant après l'accouchement ?

L2 : Oui j'avais envie de leur présenter ma fille déjà et puis j'avais envie qu'elle le vive de l'extérieur aussi.

L1 : D'accord et quelle place avait la personne qui animait le chant pour vous ?

L2 : Bah pour moi c'est vraiment la personne qui a fait ma préparation et donc c'était vraiment une personne de confiance je lui posais pas beaucoup de questions parce que je suis timide mais je lui faisais confiance un peu aveugle j'écoutais ce qu'elle disait je prenais et voilà c'était pour avoir des conseils et puis me sentir bien et puis bien aborder ma relation avec ma fille.

L1 : Et du coup est-ce que c'était important que ça soit une sage-femme qui fasse le chant ?

L2 : Euh pas forcément en fait sur le moment non mais maintenant je dirais oui parce qu'elle a répondu à plein de choses à quoi on peut ressentir pendant l'accouchement en fait donc après coup oui mais sur le moment non ça aurait été une personne comme une prof de chant ça ne m'aurait pas gênée mais a posteriori oui une sage-femme c'était mieux.

L1 : Et du coup aviez-vous prévu de vocaliser pendant l'accouchement ?

L2 : Oui ah oui oui j'avais noté tout ce qu'il fallait faire.

L1 : Vous aviez prévu quoi du coup ?

L2 : J'avais prévu les « ooh » j'avais prévu je me rappelle plus trop selon la position qu'on a les « A » les « I » et puis j'ai beaucoup chanté aussi en début de déclenchement et après c'était plus des « O ».

L1 : Comment vous avez été entourée par les sages-femmes les aides-soignantes au niveau des vocalises ?

L2 : Euh bah moi je me suis sentie un petit peu seule pendant mon accouchement au niveau des vocalises bah en fait après une fois qu'on m'a fait la péridurale la sage-femme m'a dit « continuez » que c'était bien voilà.

L1 : Vous avez continué même après la péridurale ?

L2 : Non pas après mais le temps qu'on me la fasse en fait quand on m'a emmenée dans la salle le temps que l'anesthésiste arrive en fait c'était un peu particulier mon accouchement donc.

L1 : Racontez-moi un peu le contexte général que je m'y retrouve ?

L2 : En fait j'suis arrivée à l'hôpital à 8h30 euh j'suis allée voir une autre gynécologue parce que ma gynécologue voulait un double avis pour le déclenchement donc elle était d'accord aussi et puis elle était très gentille et la sage-femme était super et elle est souvent passée me voir en fait ça a pris et concernant les premières contractions sont venues vers 10h à peu près et euh la sage-femme est passée régulièrement jusqu'à peu près 20h ou 21h et là c'est des contractions que je gérais très bien et après y'a eu la nuit enfin c'était des contractions des fausses contractions apparemment mais voilà ça faisait pas très mal donc là je chantais beaucoup je vocalisais comme la sage-femme m'avait dit de faire et donc après il y a eu la nuit et donc là j'étais toute seule dans la chambre et elle m'avait expliqué que ça pouvait s'arrêter et que c'était pas forcément parti tout de suite pour l'accouchement et moi j'étais toute seule y'avait une femme qui hurlait qui disait qu'elle voulait de l'aide et tout moi ça me faisait peur et bah en fait vers 23h j'ai eu des contractions vraiment très fortes et très très régulières et j'ai fait nuit blanche et

j'ai osé appeler personne et on m'a dit que c'était pas bien et puis vers 4h30 j'ai perdu les eaux donc là bah j'ai appelé forcément et puis la sage-femme stagiaire très gentille mais qui me disait toujours « mais non mais c'est pas le travail » enfin que c'était le travail du col la maturation qu'on peut accoucher par péridurale parce qu'à la base je voulais accoucher sans péridurale mais ma gynécologue me disait que c'était pas possible avec le déclenchement c'était délicat et en fait je comprenais pas parce que j'avais vraiment très mal je pouvais pas m'asseoir je pouvais pas m'allonger je pouvais pas m'asseoir sur le ballon je pouvais juste pousser sur le mur j'avais l'impression sinon de m'asseoir sur mon bébé et voilà jusqu'à 22h30 jusqu'à ce que la sage-femme arrive et elle m'a dit que j'étais dilaté qu'à 2 mais qu'on allait me faire la péridurale j'étais fatiguée voilà en fait tous les exercices que la sage-femme du chant m'avait dit de faire pendant l'accouchement j'arrivais pas à le faire je gérais pas et ça c'est pas passé comme on m'avait dit que ça se passerait et après la sage-femme m'a dit qu'avec le déclenchement c'était pas pareil la douleur est un peu différente **<L1 : C'est plus long à se mettre en route>** Oui mais les « o » étaient très bien du coup.

L1 : Et les « O » est-ce que les sages-femmes vous ont aidée à les faire ?

L2 : Bah non parce que quand j'ai commencé à les faire j'étais vraiment toute seule et puis après c'était la stagiaire mais elle pouvait pas venir très très souvent donc elle me disait juste de continuer mais non non mais c'est un peu ma faute on m'a dit que j'aurais dû appeler mais j'ai pas osé.

L1 : Et du coup à quel moment vous avez utilisé les vocalises ?

L2 : La nuit vers 23h j'ai commencé au début je pensais pas les faire très fort mais après j'ai perdu les eaux donc voilà je me suis pas gênée.

L1 : Jusqu'à la pause de la péridurale du coup ?

L2 : Oui.

L1 : Est-ce que vous avez utilisé d'autres méthodes avant la péridurale ?

L2 : Non juste pousser sur le mur et vocaliser <**D'accord donc c'était des positions que vous aviez appris ?**> Bah y'en a qu'une que je pouvais faire parce que les autres qu'on m'avait appris je pouvais pas les faire en fait je gérais pas la douleur si j'étais allongée je pouvais pas m'asseoir parce que j'avais l'impression de m'asseoir sur ma fille voilà je pouvais juste rester debout et forcer fort sur le mur avec mes mains et vocaliser.

L1 : Et du coup pendant votre grossesse vous en avez parlé un peu tout à l'heure mais qu'est-ce que vous ressentiez pour votre bébé pendant les séances ?

L2 : Pendant les séances bah beaucoup d'amour en fait et en fait bah ça m'a aidée parce que comme je pouvais pas avoir d'enfant j'étais partie sur une option d'adoption j'avais même déjà mon dépôt d'agrément en fait et du coup j'ai mis quand même 3 ou 4 mois avant de réaliser que j'étais enceinte et que la grossesse allait aller jusqu'au bout donc après j'ai commencé le chant prénatal à 4 mois et du coup ça m'a vraiment aidée à créer un vrai lien et à l'investir à la sentir.

L1 : Est-ce que vous pensez que vous auriez ressenti la même chose sans le chant ?

L2 : Mmh Non j'aurais pas parce que y'a des choses qu'on lisait dans les livres comment créer un lien avec son bébé et tout mais la sage-femme a fait en sorte qu'on le ressent avec ses chants et autres et tous ses conseils non y'avait de l'émotion que je pense que j'aurais pas eu sans le chant prénatal.

L1 : Des émotions vous avez dit ?

L2 : Ouais des émotions de la joie enfin moi je trouve que le chant m'a permis de profiter de tout.

L1 : Est-ce que votre bébé avait des réactions spécifiques dans votre ventre ?

L2 : Ouais il y a des chansons qu'elle préférait « câlins câline » elle adorait dès que je chantais elle bougeait elle réagissait elle bougeait plus elle venait plus quand je posais ma main et dès que je chantais « câlins câline » elle se mettait à taper.

L1 : Est-ce que maintenant vous chantez avec elle ?

L2 : Bah j'ai beaucoup chanté avec elle les chants qu'on a appris et oui tous les jours après je suis maîtresse en maternelle donc je le fais toujours avec les élèves donc euh.

L1 : Et avec elle pourquoi vous chantez ?

L2 : Parce que moi j'aime ça je trouve que c'est important et puis je le vois avec mes élèves aussi pour euh ça la calme ça l'éveille aussi parce qu'il y a des chansons qu'elle reconnaît et elle attend ces moments-là et elle rigole quand je chante puis j'aime bien ça me permet de partager quelque chose puis parfois se regarder en chien de faïence avec son bébé faut forcément lui parler c'est un peu perturbant un bébé donc euh et voilà et puis chanter c'est plus facile.

L1 : C'est plus facile de chanter que de parler ?

L2 : Au début oui parce que moi je me suis sentie perturbée par ma fille parce que elle fait très peu la sieste et parfois je la posais dans son transat elle regardait et j'avais envie d'aller vers elle mais je savais pas comment faire il y a pas forcément beaucoup de réactions avec un bébé je trouvais que le chant c'était un bon moyen de rentrer en communication et ça lui a plutôt plu.

L1 : Et elle réagit comment à tout ça ?

L2 : Au chant ? Bah je vous ai dit ça la calmait pendant des mois j'ai pas eu de décharge de fin de soirée avec ma fille c'est un bébé qui n'a pratiquement jamais pleuré voilà je vous dis chez le médecin je chantais et elle arrêta de pleurer parce que euh c'est puis elle aime par exemple j'ai beaucoup chanté « les petites marionnettes » parce qu'elle l'entend maintenant sur le poste de musique elle reconnaît elle rigole elle adore « les crocodiles » je trouve qu'elle aime bien qu'elle est réceptive.

L1 : Et vous pensez qu'elle se souvient des chansons que vous chantiez quand elle était dans votre ventre ? Au tout début ?

L2 : Bah moi je me dis qu'il y a quand même quelque chose je sais pas je peux pas dire
<L1 : **genre la chanson que vous lui chantiez beaucoup quand vous étiez enceinte ?**>

L2 : Bah je lui ai beaucoup chanté après donc moi j'aurais tendance à dire qu'il y a des qu'ils le gardent en eux quand même elle réagissait en fait à celle-là et « bébé lune » c'est ce que je chantais pour l'endormir j'en choisissais une et je la chantais en boucle.

L1 : Et du coup votre conjoint il était présent lors des séances ?

L2 : Une seule il a pas adhéré il était pas très intéressé par la grossesse et tout ça non plus
<L1 : **Et du coup pendant l'accouchement il était là ou pas ?**> Euh il était là une partie
<L1 : **il vous aidait au niveau des vocalises ou pas ?**> Non non
<L1 : **Rien d'autre à dire par rapport à monsieur ?**> Bah en fait ça s'est très très mal passé entre nous de deux semaines avant l'accouchement jusqu'à il n'y a pas très longtemps donc non je peux pas vous donner son ressenti.

L1 : D'accord excusez-moi je ne vous embête pas plus alors rien à ajouter ?

L2 : Non juste que c'était une bonne expérience je suis contente que ça fasse parti de mon expérience de grossesse en fait je le referai et si une amie hésitait à le faire je lui dirais « fonce » ah si et est-ce que vous voulez que je vous montre ballon- balançoire elle adore
<L1 : **La balançoire ?**> Attendez je vais vous montrer (prend sa fille qui jouait sur le tapis de jeu) tu viens ma chérie on va montrer à Céline t'es prête (chante et berce sa fille de haut en bas et d'avant en arrière) « *ballon ballon balançoire belle histoire tu m'emmènes tout là-haut parmi les oiseaux [...]* » (La petite fille explose de rire, la mère aussi) voilà elle adore vous voyez
<L1 : **Oui je vois ça elle s'éclate !**> donc ça c'est au chant prénatal qu'elle nous a montré comment faire enfin voilà je peux faire ça toute la chanson avec elle.

L1 : D'accord et bien merci pour cette démonstration en tout cas. Je crois que j'ai fait le tour, rien à ajouter ? <L2 : Non ce coup-ci je crois que c'est tout> **Et bien merci !**

Transcription de l'entretien de Mme H

Caractéristique de l'entretien	Statut de la personne
Date : 15/11/16 18h30 Lieu : Domicile de la patiente Durée : 23 minutes et 31 secondes	Âge : 36 Parité : 4 Profession : sage-femme Situation familiale : mariée Date d'accouchement : 8/07/2016, il y a 4 mois Accouchement : AVB, 40 SA, spontané Nombre de séances de chant prénatal : <ul style="list-style-type: none">- Anténatal : 7- Post-natal : 1- Débuté au 4^{ème} mois Autres PNP : <ul style="list-style-type: none">- 1ère grossesse : préparation classique et haptonomie- 2^{ème} grossesse : Chant prénatal, haptonomie, piscine- 3^{ème} grossesse : chant prénatal et haptonomie- 4^{ème} grossesse : chant prénatal et haptonomie

L1 : Intervieweur

L2 : Interviewé

L1 : Comment avez-vous connu le chant prénatal ?

L2 : Par une collègue j'étais arrivée depuis pas longtemps et je connaissais pas le chant plus que ça ma collègue était dans mon quartier et était enceinte pour le même terme

que moi et du coup elle m'a dit « allez viens avec moi » et c'est comme ça que j'ai fait quelques séances sur la fin de grossesse.

L1 : Vous en aviez pas entendu parler au Belvédère ?

L2 : Si j'en avais entendu parler mais j'étais en suite de couche donc vaguement je savais pas en quoi ça consistait.

L1 : C'était quoi vos motivations à la base pour choisir le chant ?

L2 : Euh avoir un temps pour moi autour de la grossesse pour pouvoir avoir un moment où je me pose autour de l'arrivée de ce bébé-là et puis comme c'était une prépa que je connaissais pas trop euh ça me permettait de faire quelque chose de nouveau que d'une prépa classique où je n'allais pas forcément y trouver mon compte euh puis ça me convenait bien au niveau des horaires et tout c'était bien.

L1 : Est-ce que vous aviez déjà des connaissances en chant et musiques avant ?

L2 : Oui oui je suis très musicienne j'ai fait de la flûte traversière j'ai fait des comédies musicales quand j'étais au collège quand j'étais petite c'est quelque chose qui m'intéresse bien.

L1 : Qu'est-ce que le chant vous a apporté de plus par rapport aux autres prépas ?

L2 : Ça dépend à la fin de la séance de chant on est plus détendue on a expiré des choses et puis au niveau du travail du souffle à partir du ventre alors qu'en prépa classique on le travaille un peu mais de façon succincte disons.

L1 : Du coup les autres prépas vous en avez pas fait parce que vous connaissiez déjà ?

La prépa classique vous n'avez pas refait ?

L2 : Oui enfin je suis sage-femme donc forcément la prépa classique les infos je les avais déjà j'en avais pas besoin.

L1 : Du coup comment vous vous sentiez pendant les séances des chants?

L2 : Détendue ce qui était sympa c'était d'avoir une écoute de la sage-femme et d'avoir des approches corporelles en même temps on arrivait dans un état d'esprit on savait que ça allait être chamboulé et que ça allait être mieux qu'on allait être plus détendu qu'au début.

L1 : Et qu'est-ce qui te rendait comme ça du coup ?

L2 : Euh les exercices de respiration avec les exercices corporels associés qui étaient euh simples et je pense que c'était plus facile de le faire comme ça quand c'était toutes les semaines comme ça il y avait plus de suivi elle pouvait se permettre un panel plus important d'exercices là c'est vrai que toutes les deux semaines c'est plus compliqué.

L1 : Les exercices de début de séances ils vous apportaient quoi ?

L2 : Ça permettait de se poser sans pour autant se dire qu'on se pose en baleine échouée parce que la sage-femme elle dynamise un peu les choses pour qu'on soit pas endormi et c'est important pour le souffle de réveiller plein de choses ça permet vraiment un éveil tant au niveau des sensations un espèce de starter au niveau respiratoire.

L1 : Et quel était l'importance du groupe du chant pour toi ?

L2 : Pour partager parler de tout et de rien au sujet de nos grossesses on était toutes dans le même bateau et puis bah y'avait une certaine unité par les chants qu'on partageait et puis on avait des termes différents et c'est enrichissant par rapport aux autres groupes et puis de se revoir comme ça ponctuellement en fonction des arrivées des bébés.

L1 : Dans les autres prépas on les voit pas celles qui ont accouché...

L2 : Si on les voit mais après mais tous ensemble

L1 : Et ça c'était important ?

L2 : Ça aide aussi à avancer à cheminer dans l'évolution de la grossesse pour se projeter un peu.

L1 : Est-ce que les effets du chant auraient été les mêmes si c'était en individuel ?

L2 : Non je trouve que le côté groupe est important je pense que peut-être des gens oseraient plus chanter en individuel et s'extérioriser un peu plus mais je trouve que ça donne plus de possibilités de se camoufler derrière le groupe et de lever certaines craintes mais on n'est pas toutes pas forcément chanteuse et ça permet de libérer un peu plus les choses de se laisser aller plus facilement.

L1 : Quelle place avait la sage-femme pour vous ?

L2 : Bah c'est elle qui permettait de dynamiser les choses de mettre le fil conducteur de la séance de voir en fonction des besoins un peu du moment pour adapter.

L1 : C'était important que ça soit une sage-femme ?

L2 : Je pense que oui malgré tout c'est important parce que la sage-femme elle va avoir un autre abord de la grossesse que n'aura pas un intervenant lambda alors que la sage-femme soit accompagnée par quelqu'un d'autre qui ait une patte musicienne c'est important mais qu'il y ait une sage-femme c'est important aussi pour pouvoir répondre à toutes les questions qui peuvent être présentes et puis pour adapter les exercices à chacune.

L1 : Est-ce que vous aviez prévu de vocaliser à l'accouchement ?

L2 : Oui

L1 : Vous aviez prévu d'autres choses ?

L2 : Utiliser tout ce que je pouvais sans péridurale.

L1 : Pourquoi sans péridurale ?

L2 : J'avais fait une péridurale pour le premier et après cet accouchement j'avais pas eu l'impression que ça m'avait forcément aidée et que j'avais été surprise par l'enfantement et que je m'étais dit que finalement sans péri c'était aussi bien et vu la rapidité du deuxième on s'est même pas posé la question j'suis arrivée pour accoucher et le troisième ça coulait de source et puis pour lui aussi sauf que rupture de la poche des eaux 24h d'expectative et là j'ai commencé à beaucoup moins rigoler donc voilà on a attendu les 24h et puis c'était le bazar et on a attendu 12h de plus et puis du coup j'ai été déclenchée et il est arrivé 3 quarts d'heure après avec deux gouttes de synto.

L1 : Est-ce que vous avez vocalisé et si oui comment vous avez été entourée par les professionnels au niveau des vocalises ?

L2 : Euh oui j'ai vocalisé euh sur le début des contractions jusqu'à l'accouchement je crois et oui elles étaient moins surprises parce que j'avais vocalisé pour numéro 2 et 3 donc euh ça coulait de source et puis bah les collègues elles ont pas eu le temps de m'accompagner parce qu'on a mis le synto et une demi-heure après j'appelais parce que ça poussait elles ont pas eu le temps

L1 : Elles savaient donc que vous aviez fait du chant prénatal ?

L2 : Oui mais c'est quand même moi qui ai vocalisé spontanément j'avais pas trop besoin d'elles pour ça.

L1 : À quel moment vous avez utilisé les vocalises ?

L2 : Tout le long je pense que ça s'est juste intensifié surtout quand on a mis le synto.

L1 : Elles vous ont servie à quoi ?

L2 : Passer outre les sensations corporelles désagréables mais pour les 3 accouchements ça a été ça en fait je pense que pour le deuxième ça a été surtout même si ça répondait à mes souhaits j'ai été un peu surprise par la descente assez rapide et c'était pour limiter la panique et l'intériorisation des sensations plutôt les expulser ça permet d'extérioriser ouais c'est ça de laisser partir les sensations désagréables et d'un autre côté je fais de l'hypnose et ça a un côté hypnotisant ça se complète bien le chant permettait d'effacer la violence de certaines sensations.

L1 : Et avec l'haptonomie ?

L2 : Je pense que ça a permis à mon mari de ressentir aussi comment m'accompagner au niveau de sa réactivité et tout.

L1 : Pendant les séances qu'est-ce que vous ressentiez vis-à-vis de bébé ?

L2 : Euh ce qui est marrant c'est que d'un bébé à un autre c'est pas la même chose y'en avait un ça le calmait plutôt pendant la séance et d'autre ça bougeait plus c'était aléatoire.

L1 : Selon chaque bébé c'était différent mais les réactions étaient spécifiques au chant à chaque fois ?

L2 : Oui

L1 : Qu'est-ce que vous ressentiez vous par rapport au bébé ?

L2 : Je lui offrais de la musique en fait donc c'est vrai c'est le côté dont je parlais tout à l'heure ça permettait d'avoir un moment avec le bébé bah parce qu'on sait qu'à l'intérieur il ressent toutes les vibrations donc c'était un moment partagé et un côté privilégié on savait qu'on lui donnait quelque chose qu'il y'avait pas ce contact charnel mais qu'avec les chants et les vibrations et puis au niveau émotionnel ça bousculait un peu le chant en fonction de l'état où on arrive y'a des chants qui vont nous mettre plus

ou moins la larme à l'œil et ce qui permettait aussi de lui faire comprendre que nous aussi on avait des émotions et que c'était humain d'avoir des tensions.

L1 : Et grâce aux chansons c'était les paroles c'était l'air c'était..?

L2 : Ouais c'était un peu tout mais souvent c'était les paroles sur la fin de grossesse les chants de « bientôt tu seras là » euh voilà « bientôt » on a envie mais à l'intérieur c'est bien aussi.

L1 : Est-ce que vous auriez pu ressentir ces émotions sans le chant ?

L2 : Non je pense pas avec la même intensité je me serais pas octroyé ce temps-là c'est vraiment 2h où on se donne une pause et on est présent autour du bébé.

L1 : Est-ce que vous chantez maintenant avec bébé ?

L2 : Eh bien il est pas réceptif quand il est en colère il y a rien qui marche au moment où je me mets à chanter en fait du coup oui y'a des chansons qui reviennent et je m'efforce de le faire dans les moments où il est plus calme et d'emmener quelque chose d'apaisant après mais en fait c'est pas forcément on associe les berceuses au fait de pouvoir les calmer mais c'est pas du tout ça c'est pas à ce moment-là qu'on les utilise ça va être des moments où on est tous cool et qu'on a du temps libre où on peut jouer en fait.

L1 : Et dans ces moments-là comment il réagit ?

L2 : Il écoute il fait des sourires après pour l'endormir le chant ça sert à rien c'est le sein qu'il faut c'est un bébé tétouilleur.

L1 : Est-ce que vous notez des réactions du bébé quand vous chantez ?

L2 : Bah oui son sourire et son regard quand il me fixe il y a un moment d'arrêt.

L1 : Est-ce qu'il réagit de la même façon quand on lui parle que quand on chante ?

L2 : Mmh je sais pas non je crois pas il est hyper sociable dès qu'on prend un peu d'intérêt pour lui il est content.

L1 : Est-ce que vous pensez qu'il se rappelle des chansons que vous chantiez quand vous étiez enceinte de lui ?

L2 : Non par contre c'est les grands qui chantent c'est plus une implication des grands euh l'aîné était venu à une séance de chant quand j'attendais le troisième et la sage-femme l'avait invité à chanter une chanson qu'il connaissait donc c'est resté sa chanson qu'il chante à ses frères et ça crée comme un lien dans la fratrie.

L1 : D'accord on va parler de monsieur maintenant est-ce que votre mari était présent pendant les séances de chant ?

L2 : Non il gardait les autres enfants ou sinon il travaillait et il rentrait trop tard il est juste venu à la post-natale il aurait bien aimé venir sinon puis après c'est vrai quand on faisait l'hapto j'avais aussi moi besoin d'une soupape où j'étais seule avec le bébé après y'a une ou deux fois où il serait bien venu mais fallait garder les grands et je lui ai fait comprendre que moi aussi j'avais besoin d'un moment à moi.

L1 : Et du coup pendant l'accouchement il était présent ? Quelle était sa place ?

L2 : Oui il était bien présent pour le premier il était complètement passif il s'est laissé embarqué en plus c'était que des copines mes collègues là où j'ai accouché et j'étais la seule femme en travail du coup c'était la fête et il était un peu le roi il s'est laissé flotter mais sans trop prendre part aux choses donc il a été déçu après pour le deuxième bah c'est allé trop vite il s'est laissé embarquer aussi et donc pour le troisième et le quatrième il a vraiment eu la volonté de participer puis alors là avec la rupture de la poche des eaux et le craquage de sa femme au bout de 24h qui disait que ça allait jamais venir finalement au déclenchement le synto il a pas eu le choix et il a été hyper présent toujours à douter de ce qu'il faisait dans la qualité mais on ne le refera pas.

L1: Et au niveau des vocalises ?

L2 : Il vocalisait avec moi

L1 : Et c'est lui qui faisait et vous suiviez ou.. ?

L2 : Non c'est lui qui suivait.

L1 : Et vous en aviez besoin ?

L2 : Pas forcément pour m'aider à vocaliser mais pour me faire ressentir qu'il vivait les choses pas de la même façon forcément mais avec moi pour me rejoindre un peu.

L1 : D'accord écoutez, moi j'ai fini mes questions, autre chose à rajouter ?

L2 : Non mais c'était intéressant bon courage pour écrire tout ça !

Transcription de l'entretien de Mme I

Caractéristique de l'entretien	Statut de la personne
Date : 05/01/2017 à 14h30 Lieu : Domicile Durée : 27 minutes et 32 s	Âge : 31 ans Parité : 2 Profession : sage-femme Situation familiale : Pacsée Date d'accouchement : 07/07/2016 Accouchement : AVB spontané à 41SA et 1 jour, soit il y a 6 mois. Nombre de séances de chant prénatal : <ul style="list-style-type: none">- Anténatal : 5 dès 6 mois- Post-natal : 0 Autres PNP : <ul style="list-style-type: none">- 1^{ère} grossesse : Haptonomie et chant prénatal- 2^{ème} grossesse : Chant prénatal

L1 : Intervieweur

L2 : Interviewé

L1 : Comment tu as connu le chant prénatal ?

L2 : Au travail en tant qu'étudiante plutôt j'ai découvert le chant prénatal en temps qu'étudiante sage-femme.

L1 : Et du coup pourquoi tu as choisi de faire du chant ?

L2 : Hum pour avoir du temps pour moi et pour une relation avec l'enfant pour aussi créer euh voilà et puis pour me détendre.

L1 : D'accord est-ce que tu avais déjà fait du chant ou de la musique avant ?

L2 : Oui du chant un instrument <L1 : **Tu faisais quoi du coup ?**>Euh j'ai fait du gospel pendant dix quinze ans j'ai fait du violon mais étant plus jeune très jeune.

L1 : D'accord et comparé aux autres prépas tu penses que le chant ça apporte quoi ?

L2 : Qu'est-ce que le chant apporte de plus que l'hapto euh je sais pas t'as pas des propositions <L1 : **Le rapport entre les deux ?**> Bah là je suis toute seule par rapport à l'hapto on était deux avec mon conjoint donc c'était tous les deux qui communiquaient avec l'enfant là c'est moi toute seule euh ouais puis c'est vraiment communiquer lui transmettre bah euh des vibrations des sons euh la détente aussi hein pour moi me sentir euh plus détendue et du coup mon enfant aussi le ressent oui contrairement à l'hapto c'est pas vraiment de la détente que le chant c'est de la vraie détente pour soi et du coup l'enfant le ressent hum hum.

L1 : Ok donc du coup comment tu te sentais pendant les séances de chant ?

L2 : Pendant les séances de chant euh bah tu t'évades quand même un peu tu te sens mieux apaisée euh j'ai l'impression d'avoir plus profité à ma première grossesse que la deuxième mais bon les groupes étaient différents aussi parce que là les groupes qu'on avait il y avait pas mal d'enfants donc du coup ça bougeait un peu plus que pendant ma première grossesse où euh bah c'était encore plus de détente encore plus de relaxation mais bon c'est sympa aussi bah des groupes dynamiques c'est différent.

L1 : Et qu'est-ce qui te rendait comme ça détendue pendant les séances de chant ?

L2 : Hum bah la respiration déjà de bien se positionner de bien être ancrée dans le sol euh pff vraiment se poser prendre du temps pour soi de respirer et puis et puis parfois de faire des petits massages on s'est fait des massages deux par deux de temps en temps aussi le travail corporel ça détend le chant euh bah libère aussi je trouve ça vide la tête on pense à autre chose et puis euh on profite c'est tout.

L1 : Et qu'est-ce que t'ont apporté les exercices par lesquels ont débuté la séance ?

L2 : Euh c'était quoi les positionnements les balles euh les massages bah de la relaxation et euh et oui de la respiration ouais bah de vraiment se poser et puis euh bah c'est toujours de la détente ça revient toujours au même.

L1 : Du coup tout à l'heure tu parlais du groupe de chant quelle était l'importance de ce groupe pour toi ?

L2 : Bah de retrouver toujours le même groupe oui au contraire d'échanger avec les autres bah ça m'a plu que de faire toute seule non et puis d'avoir la sage-femme qui nous coache c'est un peu top donc ouais partage d'expérience et la sage-femme qui nous met en condition et puis que ce soit corporel que ce soit mentalement aussi.

L1 : Donc le rôle de la sage-femme c'était quoi ?

L2 : C'était bah de mettre en confiance et puis poser les choses euh ouais tout est adapté voilà.

L1 : Est-ce que c'est important que ce soit fait par une sage-femme ?

L2 : Euh bah tout dépend si c'est un prof de chant comment la prof de chant est dans son corps et tout ça mais là il fallait pas que ça soit que la voix ou c'était important que le corps participe aussi et donc euh après je sais pas hein si le prof de chant nous fait bien ancrer dans le sol et puis mais bon euh une sage-femme c'est pas plus mal.

L1 : La sage-femme peut te parler de grossesse aussi non ?

L2 : Ouais c'est préparation à la grossesse après comme euh j'ai quand même des bases de la grossesse <L1 : oui j'imagine que t'avais pas forcément besoin> non j'avais pas forcément besoin d'apport théorique ou euh tu vois donc euh après que ça soit une sage-femme oui elle sait certainement mieux comment on peut se positionner bien dans notre corps comment on peut bien s'asseoir comment on peut bien être debout comment on peut bien se mobiliser certainement plus qu'une prof de chant certainement qui est

plus fixée sur la respiration et que la sage-femme c'est la globalité avec l'enfant aussi à naître et toutes les vibrations mais bon.

L1 : Ok du coup est-ce que tu avais prévu de vocaliser l'accouchement.

L2 : Est-ce que j'ai prévu hum c'était en fonction de la situation c'était voilà c'était j'ai pas été au cours de chant pour vocaliser et faire un accouchement sans péri non c'était pas mon but premier <L1 : **D'accord c'était juste une possibilité** > Oui voilà c'était si il y avait besoin de vocaliser je vocalisais si y'a pas besoin y'a pas besoin et puis je voulais la péri pour après.

L1 : Et du coup au final est-ce que tu as vocalisé ?

L2 : Pour mon premier accouchement oui mais pas pour le deuxième <L1 : **D'accord et du coup pourquoi ?**> Pour le premier parce que la péri a mis un peu plus de temps à arriver et du coup j'avais besoin c'était pas euh je vais dire physiologique mais c'était euh un besoin de vocaliser parce que la respiration ça suffisait plus donc du coup en vocalisant j'étais moins dispersée pour le premier pour le deuxième la péri est venue un peu plus tôt donc je n'ai pas eu besoin je n'ai été jusqu'au bout de mes limites mes limites entre guillemets mais pour le premier ouais c'était obligatoire.

L1 : Ok et pour le premier du coup quand tu as vocalisé comment ont réagi les sages-femmes et les aides-soignantes ?

L2 : Elles m'ont accompagnée elles ont vocalisé avec moi <L1 : **Et c'est elles qui ont proposé ou c'est toi qui avait vocalisé spontanément ?**> Euh je crois que c'est moi qui ai commencé et du coup elles m'ont suivie <L1 : **Et pour le deuxième elles t'ont proposé ou pas ?**> Non pour le deuxième non elles ne m'ont pas proposé mais j'en ai pas eu besoin j'en ai pas ressenti le besoin du coup euh euh la respiration suffisait.

L1 : D'accord donc du coup pour le premier à quel moment t'as utilisé les vocalises ?

L2 : Ah vraiment juste avant la péri quand le souffle ne me suffisait plus quand la respiration me je sentais que j'arrivais plus à gérer avec la respiration j'ai vocalisé.

L1 : Et donc du coup elles t'ont servi à quoi les vocalises ?

L2 : À me canaliser euh à pas perdre pied et ouais à me canaliser je pense pas perdre pied ouais à me recentrer.

L1 : D'accord on va parler plus de bébé maintenant et du coup pendant la grossesse qu'est-ce que tu ressentais vis-à-vis du bébé pendant les séances de chant ?

L2 : Euh oui bah euh est-ce que je ressentais un bébé qui bouge plus ou pas bébé détendu ouah c'est dur j'ai pas trop analysé ça est-ce que comme j'étais détendue il prenait plus de place et plus son aise je sais pas plutôt relâché moins contracté peut-être ouais il avait plus de place plus à son aise peut-être au niveau des mouvements est-ce qu'il bougeait plus ou pas euh peut-être plus doucement ou peut-être moins violent on va dire les mouvements plus doux peut-être.

L1 : Et vis-à-vis des sentiments que toi t'avais pour lui pas forcément que sensations physiques mais euh la tête aussi.

L2 : Euh bah oui ça développe je pense vraiment que ça accentue les liens mère-enfant oh ouais on se projette plus on se trouve on se centre plus sur vraiment l'enfant à naître donc du coup euh on doit plus communiquer plus interagir je pense.

L1 : Est-ce que tu penses que t'aurais ressenti la même chose sans chant ?

L2 : Hum je pense que c'est un plus euh sans le chant j'aurais peut-être moins pris de temps pour lui en fait donc avec le chant c'est pas que ça t'oblige mais ça te permet de dire stop sur la vie quotidienne et on se centre sur le bébé quoi.

L1 : Et du coup pendant les séances de chant est-ce que ton bébé avait des réactions spécifiques ?

L2 : Est-ce qu'il entendait des vibrations euh je ne sais pas bon j'ai pas l'impression je sais pas trop je réfléchis mais euh est-ce qu'il y avait de gros changements entre chant et ou quand je me posais chez moi quoi je sais pas trop quoi qu'une grande différence je sais pas j'ai pas peut-être détendue mais près de sentir mon bébé complètement différent au niveau de ses mouvements je te disais peut-être plus doux ou plus mais euh pas des c'est sûr qu'il ne m'a jamais fait de coups violents euh au chant mais bon après il ne m'a jamais fait trop mal non plus alors euh c'est pas évident mais euh j'ai pas deux sensations complètement distinctes tu vois c'est compliqué.

L1 : Ok est-ce que tu chantes maintenant avec le bébé ?

L2 : Euh je chante un petit peu beaucoup plus avec ma fille qui a besoin bah je lui chante au moins tous les jours voir deux fois par jour une des chansons du chant une des berceuses du chant prénatal.

L1 : Et elles servent à quoi ces berceuses ?

L2 : À l'apaiser et maintenant c'est un rituel avant l'endormissement <**L1 : Elle a quel âge ?**> Trois ans du coup c'est un rituel c'est si je lui chante pas bébé lune bah ça va pas quoi c'est comme la lecture c'est passé dans les rituels systématiques et du coup de temps en temps je le chante quand je vois que mon fils est bah pleure ou qu'il a besoin de s'apaiser je lui chante mais euh c'est pas en systématique comme c'est pas tous les jours comme avec ma fille où là c'est tous les jours de toutes façons.

L1 : Et du coup comment il réagit quand tu chantes ?

L2 : Alors euh parfois ça marche pas bon et d'autres fois c'est déjà arrivé qu'il m'écoute et qu'il et voilà ça l'apaise aussi je dis pas que c'est à tous les coups hein non non si il y a vraiment un truc qui le gêne que je chante ou pas ça change pas toujours mais euh y'a d'autres fois où oui.

L1 : Et donc du coup sur les moments de calme tu t'en sers pas ?

L2 : Sur les moments de calme euh non c'est vrai que je vais pas introduire le chant non c'est vrai c'est mieux après quoi quand ils grandissent mais tout bébé comme ça non je chante pas tout le temps après il m'entend le chanter pour sa sœur aussi de temps en temps je couche sa sœur il est à côté et il m'entend la chanter mais c'est pas destiné à lui euh précisément.

L1 : **Donc il s'apaise et il écoute quand ça marche** <L2 : Oui il écoute> **Et comment tu vois qu'il écoute ?**

L2 : Euh bah déjà il s'arrête de hurler non ça peut arriver qu'il baisse d'un ton et euh bah là il est dans l'échange quand même beaucoup dans les regards il me regarde beaucoup euh plus dans les regards ouais enfin c'est comme ça que s'exprime un bébé je crois.

L1 : **Et est-ce que tu vois une différence quand tu lui parles et quand tu lui chantes la façon dont il réagit ?**

L2 : Ah euh bah c'est vrai que quand je lui chante c'est que j'ai besoin de passer à une étape supérieure de relaxation plus intense donc oui c'est sûr que il sera certainement plus apaisé plus facilement quand je lui chante que quand je lui parle donc euh oui le chant est un plus.

L1 : **Il est plus facilement apaisé par le chant que par juste la voix ?**

L2 : Oui bah oui du coup j'utilise le chant pour l'apaiser que après oui je peux lui parler mais l'apaisement vrai est le chant ouais.

L1 : **D'accord on va passer à monsieur il était pas présent pendant les séances je crois ?**

L2 : Non jamais <**L1** : **Pourquoi ?**> Euh par rapport au travail déjà c'est plus compliqué de se libérer à dix-huit heures et euh oui il était venu une fois pour la première il avait vu une fois mais il ne s'est pas senti à l'aise et puis du coup j'ai dit bon bah c'est pas grave c'est un moment pour moi et puis voilà hein si lui ne se sent pas à l'aise j'ai pas

envie de lui imposer ça donc il l'avait fait une fois pour mon aînée pour voir ce que ça donnait et pour que la sage-femme aussi un peu le guide si il y avait besoin que lui me guide au moment de la naissance donc tu vois pour montrer un peu ce qu'on pouvait faire <L1 : **Et pourquoi il était pas à l'aise du coup ?**> Euh bah les chants hein oui lui il se voit pas chanter ah ouais c'est le chant euh bah c'est pas un pro du chant il est pas à l'aise quand il chante quoi donc euh.

L1 : Et du coup à l'accouchement quelle était sa place ?

L2 : Euh à côté de moi euh me soutenir lui il était là du début jusqu'à la fin <L1 : **Et pour la première du coup est-ce qu'il t'as aidée à vocaliser ?**> Alors pour la première je crois que c'est plus mes collègues je crois que lui il est hyper discret donc je sais qu'il est présent mais il va laisser la place à d'autres personnes et si il y a besoin et là pour la vocalisation c'était non non c'est mes collègues pas lui parce que en plus bon bah je connaissais tout le monde et pas lui donc oui il était présent mais il est discret quoi.

L1 : Discret ou distrait ?

L2 : Discret non non (Rire) il était bien avec moi il n'était pas ailleurs non il était bien avec moi mais il est discret et tu vois mais bon il y avait déjà du monde qui m'aidait pour ça donc euh il était présent il me tenait la main mais euh il a pas vocalisé avec moi.

L1 : Est-ce que tu as des choses à rajouter moi j'ai posé toutes mes questions.

L2 : Euh qu'est-ce que j'ai à rajouter non moi je pense que les femmes devraient en faire plus hum le chant hein je pense que c'est pas assez connu après ce qui est embêtant alors est-ce que je sais pas est-ce que le tarif est-ce que ça peut freiner des femmes est-ce que le fait que les femmes veuillent d'autres prépas déjà classiques ça fait peut-être beaucoup de fois à se déplacer je sais pas trop ce qui peut bloquer les femmes pour le chant prénatal mais c'est dommage ça devrait être plus connu je pense que c'est pas assez connu on a beau en parler en prépa classique après y'a peut-être des femmes qui pensent qu'il faut qu'elles sachent chanter mais c'est pas le cas mais c'est vraiment dommage que ça ne soit pas reconnu pas pris en charge parce que avant au Belvédère

c'était une fois par semaine et puis là c'est passé tous les quinze jours du coup euh je trouve que c'était quand même bien c'était bien la régularité une fois par semaine.

L1 : Tu penses que ça peut leur apporter quoi au tout-venant ?

L2 : Au tout-venant se sentir mieux dans son corps dans la relation avec son bébé d'envisager les choses plus sereinement peut-être l'accouchement ou je trouve d'être plus sereine.

L1 : Des choses qu'on ne retrouve pas forcément dans d'autres prépas ?

L2 : Oh dans la prépa classique alors tout dépend comment est faite la prépa classique je sais pas euh dans la prépa classique c'est quand même un peu plus standardisé c'est beaucoup de paroles mais du coup euh je trouve qu'on est un peu moins dans son corps et un peu ouais du coup j'ai l'impression qu'on est plus théorique et du coup moins sereine ouais que la prépa chant prénatal on parle pas de tout ce qui est théorie du coup on vit de l'instant présent on nous donne des pistes pour lorsqu'il y aura des contractions comment gérer si y'a besoin de gérer avec le chant tout ça et que la prépa classique je trouve que bon bah après les femmes elles ont besoin aussi de se faire un petit schéma dans leur tête de comment ça va se passer tout ça mais je trouve que le chant prénatal est vraiment un plus <**L1 : Moins anxiogène peut-être ?**> c'est moins anxiogène ah ouais carrément c'est ça exactement ça moins anxiogène de plus profiter de l'instant présent quoi plus profiter le chant bon après je sais pas y'a peut-être des femmes qui se posent les questions sur les contractions qui font mal tout ça mais le chant prénatal on est moins dans les contractions c'est douloureux c'est nana on est plus dans comment gérer l'instant ouais je sais pas que de dire je vous aurez une césarienne vous aurez des spatules ouais mais bon après les dames elles ont besoin de savoir où est-ce qu'elles mettent les pieds hein parfois mais si on pouvait faire du chant prénatal pour relaxer à côté ça serait pas mal voilà.

L1 : J'ai fini mes questions, autre chose à rajouter ?

L2 : Non c'est bon je crois.

Transcription de l'entretien de Mme J

Caractéristique de l'entretien	Statut de la personne
Date : 05/01/2017 Lieu : Domicile Durée : 28 minutes et 45 s	Âge : 33 Parité : 1 Profession : conseillère entreprise Situation familiale : Mariée Date d'accouchement : 15/11/2016 soit il y a 2 mois Accouchement : AVB spontané à 40 SA Nombre de séances de chant prénatal : <ul style="list-style-type: none">- Anténatal : 6 dès 6 mois de grossesse- Post-natal : 0 Autres PNP : Haptonomie

L1 : Intervieweur

L2 : Interviewé

L1 : Comment as-tu connu le chant prénatal ?

L2 : Euh comment j'ai connu bah je pense dans les bouquins ouais justement dans le bouquin euh « attendre bébé autrement » où ils en parlaient <L1 : d'accord> qui <L1 : ils détaillent un peu dedans ou pas ?> qui est super bien bah je tu pourras regarder après si tu veux que je te montre <L1 bah je regarderai après > je te le donnerai euh donc là-dedans j'ai j'ai ils parlent de toutes les différentes préparations et j'ai vu qu'ils parlaient de chant <L1 : d'accord> et comme en fait euh ça faisait un moment que je me m'étais dit que je voulais m'inscrire dans une chorale et donc du coup euh là je me suis dit bah euh ça tombe bien quoi je vais pouvoir faire ça et c'est comme ça du coup que j'ai tapé chant prénatal euh chant prénatal sur Internet et puis j'ai vu que comme ils en faisaient au Belvédère et que c'est là que j'allais accoucher euh ça tombait bien.

L1 : Et du coup pourquoi tu as choisi de faire du chant ?

L2 : Eh bah parce que je pense que c'était bien pour c'était agréable pour moi et puis je me disais que ça pouvait faire que du bien au bébé parce que pour moi il ressentait tout ce que je faisais aussi bien sur mon état d'esprit donc le chant c'est ça détend maman puis c'est plutôt agréable et puis je pense que ça masse bébé aussi de l'intérieur voilà puis ça lui ouvre peut-être déjà ses perceptions sensorielles.

L1 (au bébé) : alors qu'est-ce qu'il t'arrive ? (rires) tu t'agites ? (rires)

L2 : Oh non déjà faim ? Ah je vais rester un peu debout sinon.

L1 : Oui pas de souci (rires) on peut donner à manger et faire une pause hein.

L2 : Oh oui je lui donnerai le sein s'il a faim mais je vais attendre un peu.

L1 : Ok donc c'était surtout pour développer les sens de bébé et pour pouvoir communiquer avec lui ?

L2 : Ouais et puis pour moi avoir une activité sympa aussi euh <L1 : d'accord une activité détente un peu > ouais .

L1 : Ok est-ce que t'avais fait du chant de la musique avant déjà ?

L2 : Non euh rien de particulier hein j'avais envie justement de m'y mettre.

L1 : D'accord et du coup comparé à l'haptonomie que tu as fait qu'est-ce que tu dirais que ça a apporté de plus ou de moins le chant ?

L2 : Bah c'est différent c'est bien c'est complémentaire euh ce qui était intéressant c'est qu'elle nous a parlé un peu de souffle et de euh de techniques qui pouvaient servir lors de l'accouchement un peu comme l'haptonomie mais du coup ça permet d'avoir d'autres euh d'autres techniques <L1 : donc c'est complémentaire de l'haptonomie>

ouais c'est complémentaire <L1 : d'accord> donc je pense que y a beaucoup enfin beaucoup de techniques enfin pour moi qui sont toutes complémentaires à part haptonomie ça ne va pas avec sophrologie parce que je ne sais pas quoi je ne sais plus pour quelles raisons.

L1 : Et du coup comment tu te sentais pendant les séances de chant ?

L2 : Très bien ouais euh la première séance j'ai vraiment beaucoup aimé ça m'a beaucoup détendue euh et puis euh ouais j'ai ressenti plein d'énergie en fait je crois <L1 : d'accord> ça m'a bien reboostée aussi ça faisait du bien ouais.

L1 : Donc détendue et énergique ? <L2 : ouais (rires)> et du coup qu'est ce qui te rendait comme ça dans la séance de chant ?

L2 : Bah en même temps c'est pas que du chant je pense c'est tu as toute la partie un petit peu euh où on se détend où on est dans l'instant présent où on respire et y a même presque parfois un peu du yoga enfin je sais pas ou des euh quand on faisait avec la balle là sous le pied ou des exercices de détente qui sont c'est pas du yoga ou de l'acupuncture ou je ne sais pas non du <L1 : réflexologie plantaire> réflexologie ou du chi gong je sais pas y avait plein de choses et (à son bébé) ça te fait marrer ce que je dis ou pas et donc euh ouais attend la question du coup c'était <L1 : euh comment te sentais-tu pendant les séances de chant ?> j'ai pas j'ai plus dormi que toi mais pas beaucoup (rires) c'est rigolo ça bah oui c'est toi qui m'empêche de dormir en plus (rires) et ouais très marrant euh comment je me sentais ouais très bien et puis euh et puis c'est vrai que c'était sympa aussi de voir d'autres mamans <L1 : mmh> parce que moi du coup euh j'ai fait une préparation où j'étais euh toute seule en haptonomie à part bien sûr avec le papa c'est bien aussi mais là ça permettait de voir d'autres mamans puis c'est une ambiance conviviale euh voilà c'est sympa et avec et ce qui était important aussi c'était d'avoir bah euh le piano sur place je ne sais pas si ça se fait toujours comme ça mais j'imagine que si c'était un CD qui était passé ce serait pas la même chose quoi là y avait les vibrations et puis bah c'est quand même à l'oreille c'est chouette.

L1 : Et du coup qu'est-ce qui te rendait détendue et énergique comme ça ? Ah bah c'était ça la question en fait.

L2 : Ouais et bah oui voilà c'était bah tous les exercices qui sont un peu euh pas forcément du chant mais eh voilà tout ce qui est se recentrer respirer et euh c'est euh voilà ça ça détend bien et après l'énergie c'était aussi quand elle nous faisait faire des bah parfois on faisait des on posait les mains sur l'autre on faisait des exercices à deux et je trouve que ça donnait de l'énergie euh ou même en groupe parfois on se donnait de l'énergie tous.

L1: Donc tous ces exercices-là ça t'a apporté quoi du coup si je récapitule un peu ?

L2 : Bah euh ouais plus de détente euh plus de détente et puis euh et puis de l'énergie et puis un peu de confiance aussi pour euh pour l'accouchement en me disant j'ai des techniques de respiration où j'allais savoir comment crier.

L1 : D'accord et tu parlais du groupe de chant quelle était l'importance du groupe de chant justement pour toi ?

L2 : Le fait d'être en groupe bah je pense que ouais c'est très important pour le justement parce que enfin l'énergie là c'était plutôt parce qu'on la partageait tous ensemble que (rires) ça le fait bien marrer c'est qu'on peut se parler tous ensemble je pense qu'être toute seule ça n'aurait pas été pareil et puis vraiment le (cri du bébé) eh bah dis la convivialité euh ouais puis de chanter tout seul euh c'est pas pareil que de chanter en groupe je pense que c'est important.

L1 : C'est quoi la différence ?

L2 : Bah de chanter tout seul c'est moins entraînant euh peut-être aussi on est plus dans la recherche de la justesse on s'écoute plus parce qu'on n'entend que soi tandis que là c'est plus dans le partage c'est convivial on n'avait pas la pression aussi de de dire il faut chanter juste ou enfin <L1 : d'accord> bon même si parfois on se posait un peu la question quoi parce que c'est pas forcément évident et je trouvais d'ailleurs que les

parfois les chants étaient pas faciles enfin et d'ailleurs moi y a un truc que enfin je sors un peu de la question mais euh j'ai pas beaucoup utilisé en dehors par contre parce que je les trouve difficiles à retenir en fait et qu'on n'a pas de euh enfin on les chante une fois **<L1 : on n'a pas les partitions>** non puis on euh on n'a pas refait de chants enfin on a en fait un ou deux bon moi j'ai fait que 6 séances alors peut-être que aussi c'est pour ça mais on changeait souvent et euh c'était à chaque fois nouveau et euh j'ai pas le temps moi de retenir enfin je ne sais pas si les autres elles y arrivent **<L1 : j'arrive pas non plus (rires)>** parce qu'elle nous disait de les rechanter à la maison mais moi j'étais incapable sauf si c'était un chant que je connaissais déjà comme euh le loup la biche et le chevalier là qu'on connaît de Salvador Dali euh non (rires) Henri Salvador donc ça va mais sinon euh et en plus moi j'avais acheté un CD de chant euh je m'en suis très peu servi euh de Marie-Louise Aucher c'est ça **<L1 : ouais>** je m'étais acheté un CD bon d'ailleurs l'enregistrement il était vraiment pas terrible **<L1 : ouais ça date des années 50 Marie-Louise euh 70>** ouais bah il est là c'est vrai que le son euh et euh j'avais aussi à la maison mais alors c'est pareil je trouve que les chants c'est pas évident c'est pas comme les petites comptines euh qu'on a pour les enfants là c'est toujours un peu enfin moi j'ai trouvé ça compliqué parfois les séances je ne sais pas si je suis la seule comme ça **<L1 ah non non moi j'ai du mal à les retenir aussi>** les rythmes ou même les tonalités je trouvais que c'était assez difficile en tout cas.

L1 : Du coup on revient sur les questions (rires) quelle place avait la sage-femme pour la qui animait les séances pour toi ?

L2 : Bah du coup moi je l'ai vue que en chant prénatal mais euh enfin je trouve qu'elle est vraiment super une très bonne énergie et puis qu'elle euh on voit qu'elle connaît plein de techniques et qu'elle utilise du coup dans le chant je ne sais pas si moi j'ai pas de comparaison de je ne sais pas si tout le monde tous les animateurs de chant font comme elle mais on voit qu'elle utilise ce qu'elle sait en bah justement les points de décompression euh en yoga euh enfin voilà elle est et ça c'est vachement intéressant et puis bah elle est super sympa c'est vrai qu'elle crée aussi de la convivialité et que ce soit sympa et euh et puis l'énergie qui vient d'elle aussi je pense que ça (rires).

L1 : Est-ce que c'est important que ce soit une sage-femme qui fasse un cours de chant ?

L2 : Bah là je pense que oui du coup parce que c'est vraiment une préparation à la naissance et quand elle nous parle de euh de respiration etc c'est aussi avec son expérience de sage-femme et puis aussi ça nous permet de nous partager enfin un peu plus d'autres enfin d'autres choses que simplement juste le chant.

L1 : Est-ce que tu avais prévu de vocaliser l'accouchement ?

L2 : Alors du coup oui je m'étais dit que je pourrais enfin en allant grâce au chant prénatal je m'étais dit que je pourrais enfin je pourrais le faire je pense que ça m'a aidée à me dire je m'en fiche si euh enfin je m'en fiche j'ai pas peur de d'exprimer ou enfin de crier ou de je sais pas quoi <L1 : d'accord> et ça ça m'a aidée pour ça je pense <L1 : Il y avait un péridurale de prévue ou pas ?> et bah je voulais pas et puis euh comme en tout ça a duré 24h au bout de 16h j'ai craqué (rires).

L1: Ok et au final est-ce que tu as vocalisé ?

L2: J'ai euh ouais j'ai vocalisé j'ai essayé de faire des sons un peu rauques euh et puis ce dont je me suis servie aussi euh c'est la respiration un peu comme elle nous avait appris on avait fait notamment avec le ballon où elle nous avait appris à souffler d'une nouvelle façon donc j'ai essayé j'avoue que à la fin j'ai pas réussi à vrai dire ça m'a bien frustrée peut-être que j'aurais dû plus m'entraîner que ça a été on l'a fait qu'une fois et voilà mais oui sinon j'ai vocalisé et ça m'a aidée justement à me dire d'ailleurs mon mari je lui avais dit vaut mieux être dans les graves dès que tu pars dans les aigus ça veut dire que tu que je ne gère plus bien la douleur etc du coup ça lui permettait aussi de me le redire.

L1 : On parlera de monsieur après (rires) et du coup quand vous avez vocalisé comment ont réagi les sages-femmes et les aides-soignantes qui vous encadraient enfin qui vous accompagnaient pardon ?

L2 : J'ai pas trop fait attention <L1 : Mmh c'est pas elles qui vous ont proposé de vocaliser ?> Non je ne crois pas non non j'étais trop dans mon truc je me souviens pas

trop je crois qu'il n'y a pas eu <L1 : **elles ne vous ont pas accompagnés plus que ça sur là-dessus ?**> ah non mais après elles m'ont rien dit non plus là-dessus.

L1 : Du coup à quel moment tu as utilisé les vocalises ?

L2 : Je pense plus pas sur la fin mais on va dire sur le milieu du alors les termes exacts euh bon au tout début quand on était ici à la maison euh si j'ai utilisé si en fait dès le début je pense j'ai utilisé quand les contractions me faisaient mal euh j'essayais de d'avoir un son grave le long de la contraction euh mais après je pense que ouais au bout d'un moment peut-être que quand ça faisait vraiment trop mal j'y arrivais plus trop ou j'y pensais plus ou et puis ah oui si ce que j'ai utilisé aussi euh c'est comment je soufflais je me souviens plus puis je me souviens qu'elle nous avait dit ou c'est ma sage-femme qui m'avait dit non je crois que c'est elle que ça assèche les lèvres de souffler et c'est et moi j'avais la bouche toute sèche en fait et j'ai repensé à ça donc après j'essayais de de plus le faire trop avec la bouche aussi parce que j'étais toute asséchée quoi (rires).

L1 : Et du coup les vocalises elles te servaient à quoi ?

L2 : Bah je pense gestion de la douleur euh et puis peut-être que ça m'aide aussi pour le souffle parce que du coup j'essaie de faire des sons assez longs donc euh ça voilà c'est ça aide à ce que tu aies un souffle un peu plus long.

L1 : Ok et au niveau de la douleur ça agissait comment enfin ?

L2 : C'est pas facile à dire parce qu'après comme on faisait avec mon mari aussi de il m'aidait aussi avec les techniques d'haptonomie euh je ne voudrais pas dire mais je pense que ça en tout cas ça aide à penser à autre chose parce qu'on essaye de se concentrer sur le son ça fait un peu dériver les pensées <L1 : **euh du coup y a eu la péridurale au final ?**> oui.

L1 : Bon on va parler de bébé maintenant pendant ta grossesse qu'est-ce que tu ressentais vis-à-vis de bébé pendant les séances de chant ?

L2 : Euh il y a quelques fois où je l'ai senti euh bouger et puis ce qui était intéressant après je le sentais pas forcément je savais pas si vraiment ça lui faisait quelque chose ou pas par contre ça me permettait de me connecter à lui enfin un peu comme ici sinon je faisais des méditations de temps en temps pour me relier à lui <L1: mmh> et là c'est ce que j'essayais de faire aussi pendant la séance comme si c'était un moment où je me connectais un peu à lui c'était sympa.

L1 : Est-ce que tu penses que tu aurais ressenti la même chose sans le chant ?

L2 : Euh bah y a d'autres outils comme je disais y a la méditation <L1: mmh> y avait ça aussi après là y a eu c'est des ressentis un peu particuliers par exemple quand on travaille avec les avec les vibrations je pense que <L1: mmh> là je me disais que vraiment lui il devait ressentir quelque chose de différent même si je ne saurais pas confirmer mais par exemple quand je me mettais sur le gros ballon euh bas là-bas et que le centre enfin les vibrations du piano dans mon ventre et tout je pense que ça <L1 : et ça lui faisait quoi les vibrations ?> bah je pense que c'était un massage pour lui ou euh voilà que c'était agréable pour lui.

L1 : Et est-ce que lui il réagissait d'une façon spécifique pendant les séances ou pas ?

L2 : Bah ce que je disais juste peut-être des fois où il bougeait un peu plus mais euh sinon je ne saurais pas trop dire.

L1 : Ok euh est-ce que tu chantes maintenant avec bébé ?

L2 : Ouais <L1 : d'accord ça sert à quoi ?> et bah euh à nous détendre tous les deux euh à l'endormir éventuellement si y a besoin euh à l'éveiller si y a besoin et puis à communiquer ensemble.

L1 : D'accord donc si je reprends c'est utilisé pour l'endormir donc dans les moments où on va se coucher et pour jouer un peu.

L2 : Ouais et euh même hier ce que j'ai fait il était en train de pleurer j'ai chanté plus fort que lui et il s'est calmé (rires) ça marche bon ça ne marcherait peut-être pas dans une grosse colère mais là comme il a commencé à pleurer j'ai essayé et ça a marché.

L1 : Et comment il réagit pendant que tu chantes ?

L2 : Bah là euh en général j'ai l'impression qu'il écoute et là depuis quelques jours bah il grandit mais euh il fait enfin ça fait que quelques jours qu'il fait plus de bruit aussi de aaa de euh et là c'était quand avant-hier bah il chantait avec moi j'avais l'impression parce que je chantais et il faisait des ooh aussi donc c'était marrant voilà donc ça c'est nouveau mais c'est parce qu'il grandit quoi mais il commence à me répondre oui.

L1 : Et comment tu vois qu'il t'écoute ?

L2 : Euh parce qu'il ouvre les yeux et qu'il me regarde et puis bah ouais je pense que comme ça.

L1 : Ok est-ce qu'il y a une différence entre quand tu lui parles et quand tu lui chantes ? Est qu'il réagit différemment ?

L2 : Ouais euh je ne sais pas si je saurais dire trop comment euh bah quand je lui parle par exemple enfin si je lui chante il va pas forcément mieux sourire mais il va peut-être plus euh ouais bah il parle aussi en même temps quand je lui parle mais je ne sais pas je trouve qu'il y a une différence quand même je ne saurais pas dire comment **<L1: mmh>** je sais pas il est peut-être un peu plus réactif quand je chante je pense.

L1 : Et est-ce que tu penses qu'il se souvient des chansons que tu as écoutées quand tu étais enceinte ?

L2 : Ah je ne saurais pas dire justement je me posais la question aussi euh je sais pas je sais pas comment **<L1 : personne sait (rires)>** je ne saurais pas comment voir ça après celles du chant prénatal j'en rechanté pas trop à part celle euh de la biche et du chevalier là les autres euh je sais pas.

L1 : Ok on va parler de monsieur euh je sais plus il était pas présent pendant les séances
<L2 : non> **pourquoi du coup ?**

L2 : J'aurais bien aimé je pense que si mais en fait on finissait de construire ici euh en plus il a une entreprise il est chef d'entreprise et c'était un peu compliqué ingérable sinon bah oui parce que lui en plus il est venu à l'haptonomie il s'est beaucoup investi je pense que s'il avait eu le temps il serait venu ouais.

L1 : Ok et du coup à l'accouchement quelle a été sa place ?

L2 : Bah il était très présent mais aussi de par l'haptonomie au début euh qui a duré jusqu'à la péridurale parce que après de toute façon ça sert plus trop ce qu'on apprend c'est plutôt à gérer les contractions euh bah ouais il était très présent tout le long pour m'aider à respirer il était là tout le temps.

L1 : Et du coup au niveau des vocalises il les faisait ou pas ?

L2 : Bah euh du coup je pense que ce qu'il avait retenu c'est qu'il fallait une respiration ample et plutôt des sons <L1 : graves> graves donc là il m'aidait pour ça en me disant quand je le faisais plus trop enfin voilà il me recentrait en me disant ça mais après comme il avait pas suivi euh le reste on n'a pas chanté tous les deux par exemple et je pense que lui en plus il ne chante pas beaucoup il me dit qu'il ne connaît pas de chanson bah justement actuellement j'essaie de lui dire faut que tu en apprennes parce que c'est vrai que bébé il aime bien quand on lui chante quoi ça se voit et Maman qui est venue chanter à Noël elle est venue chanter tout le temps et il aimait bien (rires) la chanson du petit ramoneur là que grand-mère te chantait tout le temps ouais donc il a je pense que ouais il connaissait pas les techniques pas spécialement le chant puis je sais pas moi j'ai lu certains témoignages de femmes qui disent qu'elles ont chanté et tout moi je sais pas enfin si au tout début j'aurais pu chanter mais après euh (rires).

L1 : Du coup monsieur était assez actif quand même <L2: ouais> surtout au travers de l'haptonomie du coup ?

L2 : Oui haptonomie et puis après tout le reste autour quoi (rires) il me préparait des pâtes euh il allait rechercher de l'eau chaude pour mettre dans le bain parce qu'il y avait plus d'eau chaude donc mettre la bouilloire à côté euh bah me faire le conducteur préparer le sac tout ça quoi.

L1 : Ok bon bah moi j'ai posé toutes mes questions est-ce qu'il y a autre chose qui te vient à l'esprit ?

L2 : Euh bah non à part ce que j'ai dit tout à l'heure-là c'est vrai que sur les chants euh je trouvais que c'était un petit peu difficile ou alors peut-être que j'aurais dû faire plus de séances pour pouvoir les répéter **<L1 : moi j'en ai fait une bonne vingtaine et euh>** pareil **<L1 : pareil>** ou et puis on a aucun matériel aussi après bah **<L1 : ouais pour les réentendre>** j'avais demandé à la sage-femme mais elle avait pas l'air enfin ça avait pas l'air de faire partie forcément du truc mais c'est vrai que peut-être si on avait un petit carnet de chants ou un CD ou j'en sais rien bon elle dit que c'est pas pareil avec le CD justement mais c'est vrai que c'est dommage de ne pas pouvoir moi du coup je n'ai pas pu l'utiliser à la maison alors que là du coup je chantonne tout le temps des choses que je connais ou alors j'en invente tout le temps **<L1 : c'est bien aussi>** sur des airs connus je mets des paroles bah que j'invente quoi mais du coup ça c'est dommage enfin j'aurais bien aimé pouvoir un peu plus l'utiliser enfin là ça m'a vraiment servie sur le coup euh les séances parce que ça m'a vraiment bien détendue euh etc après je pense que ça l'a éveillé lui aussi à la musique d'une autre façon ça m'a aidée aussi pour l'accouchement plutôt sur des sons rauques graves et puis la respiration par contre j'ai pas trop utilisé le côté chant euh enfin en dehors des séances que j'aurais bien aimé peut-être poursuivre **<L1 : ok>** bon peut-être que j'aurais pu aussi creuser plus on peut toujours faire plein de trucs bah non là j'ai pas regardé sur le CD s'il y en avait comme celles qu'on avait fait je crois qu'il y en a une que j'avais repérée je crois **<L1 : où étais-tu ? de la mer à la terre sans souci on l'a fait>** sans souci je crois qu'on l'a faite ouais **<L1 : ouais ma cousine Mélusine aussi>** ah et ma cousine Mélusine voilà j'ai écouté celle-là avec le CD et je l'ai rechantée avec le CD mais en fait sans le CD j'aurais pas si peut-être Mélusine mais non on se souvient parfait du refrain mais les couplets euh.

L1 : Euh je vais arrêter d'enregistrer <L2 : ok> à moins qu'il y ait autre chose à dire ?

L2 : Non je crois que cette fois-ci c'est bon !

L1 : Alors merci !

Transcription de l'entretien de Mme K

Caractéristique de l'entretien	Statut de la personne
Date : 10/01/2017 Lieu : Domicile Durée : 28 minutes	Âge : 32 Parité : 2 Profession : illustratrice Situation familiale : mariée Date d'accouchement : 8/08/2016 Accouchement : 40 SA et 5 jours, voie basse spontanée Nombre de séances de chant prénatal : <ul style="list-style-type: none">- Anténatal : 6 dès 3 mois de grossesse- Post-natal : 0 Autres PNP : <ul style="list-style-type: none">- 1^{ère} grossesse : chant prénatal et préparation classique, hypnose.- 2^{ème} grossesse : chant prénatal.

L1 : Intervieweur

L2 : Interviewé

L1 : Comment t'as connu le chant prénatal ?

L2 : Euh j'ai connu le chant prénatal par une sage-femme euh c'était la collègue de Mme XXXXX à Mont Saint-Aignan dans un cabinet privé c'était elle qui animait en fait les cours de chant prénatal avant au Belvédère et j'avais fait une séance d'hypnose avec elle oui du coup j'avais fait une préparation hypnose pour le premier oui comme j'en avais fait qu'une et donc elle m'avait conseillé le chant prénatal.

L1 : Donc c'était la sage-femme avec qui tu faisais de l'hypnose qui faisait ton suivi de grossesse.

L2 : Non c'était sa collègue qui faisait mon suivi de grossesse.

L1 : Et du coup pourquoi tu as choisi le chant ?

L2 : Pourquoi j'ai choisi le chant bah en fait au départ un peu sans le vouloir en fait parce que tu vois c'est elle qui m'a conseillée par rapport à un accouchement naturel c'était une bonne alternative pour gérer la douleur donc c'est pas moi vraiment au départ qui ai choisi <L1 : **D'accord et du coup tu voulais un accouchement sans péridurale naturel**> Oui <L1 : **D'accord et c'est vraiment ça qui a enfin une fois que tu as commencé le chant c'est ça qui t'as encouragé à rester**> Oui oui oui ça m'a appris à gérer la douleur euh à appréhender tu vois à bien comprendre le mécanisme <L1 : **Donc c'était l'objectif premier**> Oui l'objectif premier c'était vraiment de un accouchement le plus naturel possible.

L1 : D'accord est-ce que t'avais déjà fait du chant ou de la musique avant ?

L2 : Non pas du tout (Rire) d'ailleurs j'avais un petit peu peur au début parce que je me suis dit euh je chante comme une casserole euh <L1 : **D'accord pas d'instrument rien du tout pas de chorale**> Non.

L1 : Et du coup comparé à la prépa classique ça t'a apporté quoi de plus ou moins le chant ?

L2 : Par rapport euh j'ai trouvé ça complètement différent en fait j'ai trouvé ça plus individuel au niveau de l'encadrement par rapport à la prépa classique euh au niveau psychologique j'ai trouvé que c'était aussi beaucoup plus approfondi dans le dialogue avec les personnes ou avec la sage-femme <L1 : **C'est-à-dire ?**> elle te guide plus en fait par rapport à ton corps tu vois ce que je veux dire elle t'oriente plus en fait c'est plus individuel <L1 : **D'accord donc c'est toujours un peu plus personnalisé.**> Oui voilà plus chaleureux en fait.

L1 : Et par rapport à l'hypnose du coup ?

L2 : Par rapport à bah l'hypnose c'est complètement différent j'ai vraiment eu du mal à accrocher se mettre dans une situation où tu te sens bien donc en fait c'était pour gérer la douleur euh ça a pas du tout fonctionné enfin j'ai pas du tout réussi à entrer dedans en fait non pas du tout.

L1 : Donc le chant en fait par rapport à la prépa classique c'était plus individuel plus personnalisé plus chaleureux et est-ce qu'il aurait pu manquer des choses que tu avais vues en prépa classique ?

L2 : Au chant prénatal euh non sauf qu'il n'y en avait pas assez (Rire) c'est plus pas assez de séances en fait tu vois ça aurait été bien toutes les semaines ou ça c'était dommage ouais c'est dommage parce que du coup on coupe un peu tu vois pendant quinze jours ou on aurait envie tu vois que ce soit toutes les semaines.

L1 : Et du coup pendant les séances de chant tu te sentais comment ?

L2 : Euh je me sentais plutôt bien alors je suis quelqu'un d'assez réservé et euh moi ça m'avait vraiment aidée justement pendant ma grossesse à m'extérioriser à m'exprimer d'une autre manière ça m'a vraiment fait du bien.

L1 : D'accord et qu'est-ce qui t'aidait à t'extérioriser à te détendre ?

L2 : Euh qu'est-ce qui m'aidait bah de chanter déjà euh de discuter un peu aussi librement de tes craintes ou de tes peurs à tout le monde comme ça enfin tu vois je sais pas c'est assez simple en fait je trouve l'ambiance est bonne les gens sont sympas on est tous là pour la même chose.

L1 : Et tu voulais extérioriser quoi ?

L2 : Bah je pense mes angoisses comme je suis j'étais assez stressée pour cette grossesse le bébé était très petit y'avait pas assez de liquide amniotique bon c'était pas non plus super grave mais ça m'a un peu angoissée donc euh voilà ça m'a fait du bien.

L1 : Du coup les exercices par lesquels ont débuté les séances ça qu'est-ce que t'en as tiré toi ?

L2 : Euh je les ai réutilisés certains notamment ceux pour la lactation je sais pas si c'étaient ceux du début la lactation enfin tous euh la balle avec la balle de tennis là sous les pieds alors ça je le refais c'est ce que j'ai réutilisé <L1 : **Et tu t'en sers pour quoi ça ?**> bah je suis à mon bureau je la mets pour me calmer pour me détendre ça fait du bien.

L1 : Et du coup tout à l'heure on parlait un petit peu des échanges d'expériences tout ça et du coup l'importance du groupe de chant pour toi c'était quoi ?

L2 : Alors moi d'abord d'écouter les autres parce que je ne parle pas trop en général en groupe euh voilà écouter les expériences des gens et puis moi aussi des fois de poser des questions quand j'en avais besoin c'était plus à la première grossesse que j'en ai plus posé parce que c'était un premier pour moi et là c'était moins voilà j'avais moins de questionnement.

L1 : Est-ce que tu aurais fait du chant si c'était en individuel ?

L2 : Je sais pas trop comme ça j'aurais dit non parce que j'ai l'impression que c'est l'effet de groupe tu vois qui donne cette ambiance après c'est bien quand il n'y a pas trop de monde non plus parce que la première année enfin la première fois que j'y suis allée on n'était pas beaucoup là on était beaucoup à chaque fois ça perdait aussi un peu de magie bah du coup quand y'a trop de monde euh t'es moins en interaction avec les personnes parce que les gens se parlent moins j'ai l'impression on se perd un peu et puis bah c'était un petit peu étouffant et puis la salle est petite aussi hein c'est autre chose mais bon après si t'es tout seul il y a moins de vibrations donc tu es moins porté tu vois donc du monde mais pas trop quoi.

L1 : Du coup pour toi la sage-femme qui animait les séances quelle place elle avait pour toi ?

L2 : Bah c'est le centre le pilier de la séance c'est elle qui fait le lien en fait avec tout le monde et c'est le moteur en fait je pense que si le moteur n'est pas bon ça ne peut pas fonctionner c'est super important aussi.

L1 : Et est-ce que c'était important que ça soit une sage-femme ?

L2 : Oui oui vraiment je pense que c'est complètement différent quand c'est fait par un artiste euh parce que voilà la sage-femme elle connaît son métier elle connaît le corps elle connaît les accouchements enfin elle connaît plein plein de choses qui font qui ça aide forcément et ça rassure aussi le fait qu'elle soit sage-femme ouais complètement.

L1 : Est-ce que tu avais prévu de vocaliser l'accouchement <L2 : Oui> T'avais prévu quoi d'autre ? <L2 : C'est tout> Donc pas de péri ? <L2 : Non juste des positions je m'étais dit accroupie ou debout pas allongée en fait>.

L1 : Alors au final est-ce que tu as vocalisé ?

L2 : Pas beaucoup enfin j'ai commencé à vocaliser mais je me suis dit je garde ça pour plus tard parce qu'en fait au premier accouchement faut que je t'explique j'ai vocalisé pendant quinze heures et en fait je me suis épuisée à la fin je pense que j'ai vocalisé vraiment trop tôt bon ça m'a vraiment aidée hein ça m'a aidée à tenir pendant quinze heures et puis après j'ai mis vingt-cinq heures pour accoucher et puis j'ai eu la péridurale au bout de vingt heures et donc là quand j'ai commencé à avoir très mal je me suis dit je garde ça sous le coude pour plus tard j'essaye autrement en fait j'ai accouché en une heure donc j'ai eu vraiment mal pendant une heure donc j'ai peu vocalisé au final un peu sur la fin.

L1 : Et au moment de l'accouchement en lui-même ?

L2 : Euh les « ssss » mais pas trop sur les « sss » je sais pas si ça fait partie de la vocalise ou si c'est un truc que tout le monde fait.

L1 : Et du coup quand tu vocalisais même pour le premier comment t'étais entourée par les sages-femmes par les aides-soignantes tout ça ?

L2 : Bah euh pas trop en fait y'avait personne elle était pas souvent là la sage-femme au premier accouchement elle était super occupée en fait elle devait vocaliser un peu avec moi et au final elle a pas pu mais par contre c'est mon mari qui m'a coachée pour le coup vraiment coachée.

L1 : Et donc du coup tu as vocalisé spontanément ce ne sont pas les sages-femmes qui te l'ont dit donc au final c'était toi toute seule et ton mari.

L2 : Ouais.

L1 : Donc à quel moment tu as utilisé les vocalises du coup pour le premier tout du long on a dit.

L2 : Oui et puis pour la deuxième bah je dirais quinze minutes avant d'accoucher quand ça devenait très très douloureux.

L1 : Et du coup ça t'as servie à quoi ?

L2 : Ça m'a servie à contrôler à maîtriser ma douleur en fait je voyais vraiment la différence quand j'avais une contraction que je vocalisais pas ça partait dans tous les sens euh j'avais horriblement mal je gérais rien du tout tandis que si je vocalisais bien sur la contraction je la prenais bien au bon moment ça m'aidait vraiment à la passer.

L1 : Et tu penses que c'était le travail sur la respiration sur le son ou ?

L2 : Ouais euh la vibration ouais vraiment la vibration ouais tu sais les vibrations sur le o par exemple mais ça paraît étonnant mais ouais c'est vrai ça m'aidait vraiment à gérer la douleur et le travail sur le souffle aussi.

L1 : Est-ce que tu as eu besoin d'autres méthodes pour ne pas avoir mal ?

L2 : Bah non du coup.

L1 : Alors pendant la grossesse qu'est-ce que tu ressentais vis-à-vis du bébé pendant les séances ?

L2 : Bah je ne la sentais pas énormément bouger en fait pendant les séances au contraire elle était plutôt calme alors c'était un bébé qui bougeait quand même pas mal mais pendant les séances qui était assez apaisée en fait par rapport au premier qui bougeait beaucoup plus.

L1 : Et du coup toi qu'est-ce que tu ressentais on va dire envers ton bébé ?

L2 : Au niveau des connections qui peuvent se faire euh qu'est-ce que je ressentais par rapport à mon bébé euh bah plutôt la sérénité un moment de calme en fait avec lui un moment consacré à lui déjà parce que dans une journée c'est pas toujours évident quand on en a déjà un autre et que tu bosses tu te dis ce moment-là il est que avec mon bébé c'est super important en fait <L1 : Pourquoi ?> bah parce que en fait tu sais quand t'es enceinte tu t'as toujours ce bébé en toi mais je veux dire des fois tu te dis que t'as pas pris assez de temps pour te connecter à lui tu sais t'es un peu dépassée par tout et là ce moment-là tu l'as vraiment en chant prénatal tu peux vraiment le prendre en tous cas ton temps.

L1 : Est-ce que tu aurais pu prendre le temps pendant une autre prépa ou est-ce que c'est vraiment le chant ?

L2 : Bah c'est différent par exemple d'une préparation classique y'a moins de connexion en fait c'est plus de la parlote ou en tous cas moi celle que j'avais faite j'avais l'impression je sais pas si elles sont différentes mais euh selon les sages-femmes mais euh j'avais pas l'impression qu'il y avait de véritable connexion avec le bébé.

L1 : Est-ce que tu penses que tu aurais ressenti la même chose sans le chant ?

L2 : Bah j'imagine oui si j'avais si je m'étais donné un temps concentrée là-dessus bah oui je pense.

L1 : Est-ce que tu chantes maintenant avec bébé ?

L2 : Oui on a beaucoup chanté au début avec le bébé avec le plus grand.

L1 : Et du coup pourquoi tu chantaient ?

L2 : Bah je sais pas c'est instinctif c'est-à-dire si je me mets à chanter mon fils vient forcément il reconnaît les chansons donc forcément il vient avec nous chanter si je suis dans la chambre et que je commence à chanter avec ma fille c'est sûr qu'il viendra pour venir chanter avec nous.

L1 : Et du coup je sais pas est-ce que tu t'en sers pour jouer pour les endormir ?

L2 : Pas trop non c'est plus des moments comme ça ça nous prend pas trop pour endormir plusieurs moments comme ça dans la journée ou en voiture je peux me mettre à chanter.

L1 : Et du coup c'est pour jouer un peu en fait ?

L2 : Alors euh oui pour jouer alors pour le premier c'était effectivement pour le détendre quand il faisait des colères on lui chantait nomade ça le calmait tout de suite et c'est un truc qui fonctionne encore.

L1 : Il a quel âge maintenant ?

L2 : Il a deux ans et demi.

L1 : Et du coup bébé comment il réagit quand tu chantes ?

L2 : Bah elle est calme elle est apaisée je t'avouerais que je trouve qu'il y a moins de connexion qu'il y avait avec mon premier et j'ai l'impression que lui était beaucoup plus réceptif par rapport à elle.

L1 : Et comment tu voyais qu'il était réceptif ?

L2 : Bah dans la manière de me regarder euh la manière de se bouger je voyais qu'il y avait quelque chose qu'il reconnaissait en fait elle j'ai l'impression qu'elle est un peu plus détachée je sais pas pourquoi peut-être que j'ai moins chanté après j'arrive à la calmer comme ça mais bon c'est pas un bébé qui est très énervé donc euh voilà.

L1 : Est-ce que tu notes une différence entre quand tu lui parles et quand tu lui chantes est-ce qu'elle réagit différemment ?

L2 : Euh je pourrais pas te dire je sais pas trop j'aurais plus tendance à dire que quand je lui parle elle rigole plus ou que quand je lui chante elle est plus concentrée enfin tu vois plus appliquée dans l'écoute ouais c'est plutôt ça que je ressens après juste ça.

L1 : Est-ce que tu penses qu'elle se rappelle des chansons que tu as entendues quand tu étais enceinte ?

L2 : Ouais je pense j'en suis convaincue de ça je le vois dans leur regard je vois que ça les interpelle ouais c'est plutôt rigolo.

L1 : Du coup ton conjoint était présent pendant les séances il me semble ?

L2 : Oui enfin toutes les séances pour la première fois et y'a que trois séances qu'il n'a pas faites là.

L1 : Et du coup pourquoi il voulait venir ?

L2 : Bah parce qu'il était impliqué parce que il me soutenait dans le projet d'un accouchement naturel et voilà il voulait voir et il voulait pouvoir me coacher m'aider le jour J en fait.

L1 : Et du coup les séances où il est pas venu c'est parce qu'il avait pas le temps.

L2 : À cause du boulot ouais.

L1 : Et du coup quelle était sa place pendant l'accouchement.

L2 : Alors hum il m'a vraiment coachée il m'a aidée à bien vocaliser à pas partir euh n'importe comment parce que ça arrivait des fois j'avais vraiment trop trop mal certaines contractions je partais dans les aigus donc lui il me remettait bien dans la vocalise ça ça m'a beaucoup aidée après y'a d'autres choses moi j'étais surtout dans le regard je supporte pas qu'on me touche à ce moment-là du coup c'était vraiment dans la vocalise et dans le regard que tout passait que je pouvais recevoir son énergie et son aide en fait vraiment par ça c'était impressionnant une sorte de connexion et le chant te permet de faire justement le lien le jour de l'accouchement en fait.

L1 : Et du coup quand tu vocalisais c'était toi qui vocalisais et monsieur qui vocalisait par-dessus ou c'est lui qui commençait et toi ?

L2 : Non c'était toujours moi qui vocalisais et lui il écoutait à côté et quand je partais n'importe comment il me remettait bien.

L1 : Moi j'ai posé toutes mes questions est-ce que tu as quelque chose à rajouter.

L2 : Non rien de spécial sur le chant non juste sur le jour de l'accouchement mais c'est pas forcément sur le chant juste tu sais quand je suis arrivée en fait mon col était ouvert à huit et là la sage-femme bah moi je lui dis je vais vocaliser jusqu'à la fin des quinze minutes et elle me dit mais vous êtes sûre que vous ne voulez pas de péridurale parce qu'en fait j'avais très très mal du coup j'ai trouvé ça dommage tu vois qu'elle euh qu'elle ait essayé d'insister dans ce moment de douleur en fait quand j'étais un peu plus faible

en fait je sais pas enfin tu vois ce que je veux dire j'ai trouvé ça un peu dommage contrairement à la première fois où la sage-femme ça avait duré bah trente plus de trente heures mais pendant vingt-cinq heures elle m'a soutenue même quand elle m'a mis l'ocytocine elle m'a dit si vous voulez je peux vous mettre l'ocytocine et vous remettre dans la baignoire elle était vraiment motivée et ça m'a aidée du coup mais je suis pas sûre que ça t'aide <L1 : Si si t'inquiète pas> ah bon tant mieux.

L1 : Eh bah c'est tout sur bébé sur monsieur sur la grossesse.

L2 : Non non franchement le chant prénatal c'est vraiment très très bien c'est super intéressant une très bonne prépa c'est dommage que ça soit aussi méconnu moi quand je dis aux gens que j'ai fait ça personne ne connaît en fait et c'est vraiment vraiment dommage c'est accessible à tout le monde euh.

L1 : Et tu penses qu'il y a des raisons pour lesquelles les gens ne voudraient pas en faire ?

L2 : Moi je pense que c'est vu comme un truc un peu de bohème tu sais enfin y'a vraiment un regard euh un mauvais regard euh c'est vraiment dommage en fait parce que les gens connaissent pas donc ils jugent sans connaître mais bon j'essaye de faire un peu de pub autour de moi.

L1 : Ok bon on s'arrête là ce coup-ci ?

L2 : Bah c'est tout pour moi j'espère que ça t'as aidée du coup.

L1 : Oui beaucoup merci !

Transcription de l'entretien de Mme L

Caractéristique de l'entretien	Statut de la personne
Date : 10/01/17 Lieu : Domicile de la patiente Durée : 24 min 44 secs	Âge : 39 ans Parité : 1 Profession : Chargé de production dans l'audiovisuel Situation familiale : Concubinage Date d'accouchement : 05/09/16 soit il y a 4 mois Accouchement : AVB spontané à 39 SA Nombre de séances de chant prénatal : <ul style="list-style-type: none">- Anténatal : 12 dès 4 mois de grossesse- Post-natal : 0 Autres PNP : Piscine, Sophrologie et Haptonomie

L1 : Intervieweur

L2 : Interviewé

L1 : Comment avez-vous connu le chant prénatal ?

L2 : Alors je suis quelqu'un de très stressée et en plus je suis comédienne j'utilisais ma voix j'étais voix off à Paris j'ai découvert ça à la maternité dans un dépliant de la maternité en fait et sachant que vu que je me massais déjà par la voix avec le « ahumm.. » les vibrations je me suis dit que ça pourrait être bénéfique pour une grossesse et pour un accouchement surtout.

L1 : Donc vous faisiez ça avant de connaître le chant ?

L2 : J'ai fait un travail de voix de comédie il y a longtemps oui.

L1 : Du coup pourquoi avez-vous choisi le chant au final ?

L2 : Bah justement pour de la détente, pour être autonome, trouver de la détente <L1 : **Ouais**> travailler le souffle penser au souffle parce que quand on est stressé et angoissé on a tendance à se refermer donc pour ouvrir la cage thoracique et aussi pour rencontrer des femmes enceintes.

L1 : Donc pour la détente, le travail du souffle et rencontrer d'autres mamans ? C'est tout ?

L2 : Oui principalement c'était ça.

L1 : Est-ce que vous aviez déjà fait du chant ou de la musique ?

L2 : Pas vraiment mais j'ai travaillé ma voix enfin j'ai travaillé ma voix comment dire oui grosso modo oui on peut dire oui <L1 : **d'accord**> même si c'est pas du chant pour chanter <L1 : **ouais travail de la voix dans le but du travail quoi** > plutôt comédie que chant mais ça se rejoint.

L1 : Pas d'instrument de musique de chose comme ça ?

L2 : Non.

L1 : Et du coup comparé à toutes les prépas que vous avez fait on peut faire prépa par prépa si vous voulez est-ce que le chant vous a apporté plus ou qu'est-ce qui aurait pu vous manquer ?

L2 : Euh ce qui était sympa déjà c'est le nombre de séances <L1 : **ouais**> c'était le rendez-vous le fait d'avoir un rendez-vous puisque que je ne travaille plus <L1 : **d'accord**> toutes les deux semaines je savais que j'avais un rendez-vous j'avais quelque chose à faire et des rencontres à faire <L1 : **donc plus de séances que les autres**> voilà j'ai un peu abusé là-dessus j'ai commencé à 4 mois j'ai commencé tôt je voulais pas me retrouver trop désœuvrée donc j'ai commencé tôt <L1 : **d'accord**> euh le contact avec la sage-femme est très sympathique le contact avec l'animatrice je crois qu'il est primordial euh ce qui était très sympa et que je ne m'attendais pas à trouver c'est que les femmes racontent leur accouchement ça dépassonnait l'idée d'accoucher dans quelques semaines <L1 : **ouais**> ça c'était pas mal <L1 : **ça permet de se projeter un peu**> de se projeter de voilà

de ça retire le fantasme en fait c'est concret ça se passe bien elles sont encore là d'ailleurs pour en parler (rire partagé) ça rassure <L1 : ça dédramatise> ça dédramatise ouais complètement.

L1 : Et c'est quelque chose que vous aviez pas dans les autres prépas ?

L2 : Euh la sophro c'était un peu sérieux la piscine ça semblait court <L1 : ouais> on parlait pas beaucoup on faisait des exercices mais on n'échange pas à ce point en sophro on échange un peu mais on est vraiment sur l'accouchement on est vraiment sur la grossesse et l'accouchement en chant on oublie un peu <L1 : d'accord> et puis l'haptonomie c'était pas du tout pareil pour le coup on était seul en couple avec une sage-femme c'est pas du tout le même rapport c'est formel y a un côté quand même plus formel <L1 : d'accord> j'ai aimé le côté informel du chant <L1 : d'accord ça fait beaucoup de choses vous avez fait plein de prépas>.

L1 : D'accord et par rapport à la piscine le chant vous avez ?

L2 : Euh pas pareil ça sollicitait pour le coup la piscine sollicitait plus le corps enfin le côté musculaire du corps <L1 : d'accord> préparait la mécanique le chant il y avait pas que la mécanique c'était euh y a du spirituel aussi je trouve <L1 : d'accord> quelque chose d'autre.

L1 : Et du coup comment vous vous sentiez pendant les séances de chant ?

L2 : Euh détendue je trouve que le travail d'écoute c'est bien aussi <L1 : vous vous écoutez ou les autres vous écoutent ?> on s'écoutait mais le fait d'être en écoute ouvert aux autres aux histoires des autres comme au chant comme à s'écouter soi-même y a un travail d'écoute on est sur soi et avec les autres <L1 : d'accord donc de la détente et une ouverture> ouais voilà ouais.

L1 : Et du coup qu'est-ce qui vous permettait de vous détendre justement dans tout ce qu'on faisait ?

L2 : Euh bah du fait de de chanter tout simplement la caisse de résonance du corps déjà le côté ludique aussi y avait un côté ludique le fait de chanter en faisant des uuh des iih humm qu'est-ce qui se détend bah je reviens là-dessus mais l'animatrice est importante aussi <L1 : oui oui> (rire partagé) elle nous mettait vraiment à l'aise quoi <L1 : d'accord>.

L1 : Ok donc le fait d'être détendu c'était grâce au chant aux activités ludiques sur les vocalises et grâce à l'animatrice ?

L2 : Oui l'animatrice et l'ambiance de groupe parce qu'elle génère une ambiance elle génère une bonne ambiance.

L1 : Et du coup tout ce qui est exercice au début des séances ça vous a apporté quoi ?

L2 : Euh bah de penser à soi et à son corps de repenser son corps ne pas être qu'un ventre <L1 : d'accord> c'était intéressant aussi <L1 : la conscience de son corps en fait> oui voilà.

L1 : Et justement le groupe de chant pour vous quelle était son importance ?

L2 : Euh ce que je vous disais pour dépassionner la situation une espèce de solidarité de femmes enceintes en fait voilà principalement ça.

L1 : Vous auriez fait le chant si c'était en individuel ?

L2 : En individuel oui peut-être bien oui je pense <L1 : pourquoi ?> dans l'optique de penser à moi et de lutter contre mon stress dans la même optique que le travail de groupe en fait travailler sur le souffle travailler sur la voix sur le massage <L1 : et au niveau des vibrations vous pensez que c'est la même chose si on fait en groupe ou en individuel> les vibrations produites par la voix <L1 : ouais> je pense que c'est la même chose on met peut-être plus de temps si on est seule plutôt qu'en groupe mais <L1 : ok> peut-être un peu moins ludique en étant seule.

L1 : Du coup quelle place elle avait justement la sage-femme qui animait les séances pour vous ?

L2 : Euh c'était elle assure la cohérence du groupe déjà parce qu'on arrive toutes avec nos histoires différentes elle met bien à l'aise euh elle rassure elle rassure quant à ses capacités par rapport au chant comme par rapport à l'accouchement et au terme de la grossesse euh y a un côté bienveillant et elle nous distrait enfin distraire c'est pas vraiment le terme elle nous anime.

L1 : Et est-ce que c'est important que ce soit une sage-femme ?

L2 : Je ne sais pas je pense que la sage-femme est plus à même de connaître le tenant et l'aboutissement de la grossesse voilà des modifications du corps peut-être qu'un prof de chant aurait moins ces notions-là peut-être qu'il serait plus sur le chant et moins sur le côté femme enceinte <L1 : d'accord> peut-être hein.

L1 : Alors on va passer à l'accouchement est-ce que vous aviez prévu de vocaliser du coup ?

L2 : Euh oui.

L1 : D'accord vous aviez prévu d'autres choses ? Un projet de naissance particulier ?

L2 : Euh j'avais réfléchi à la position <L1 : sur le côté du coup> voilà accouchement à l'anglaise c'est top et oui vocaliser j'ai essayé de me rappeler pour le coup de tout et c'est surtout le chant qui est revenu j'ai essayé de me rappeler de la sophro la piscine pour le coup c'était fait c'était fait l'haptonomie étonnamment on n'y a pas pensé non plus on était porté dedans mais le chant par contre oui j'ai vocalisé <L1 : d'accord> vocalisé et chanté une petite berceuse.

L1 : Et vous aviez la péri ou pas ? <L2 : comment> la péridurale ?

L2 : Oui j'ai eu.

L1 : Du coup quand vous avez vocalisé comment elles ont réagi les sages-femmes les aides-soignantes ?

L2 : Euh apparemment c'est la voix la plus grave qu'elles aient entendue (rire partagé) oui j'étais plutôt dans les graves justement en disant si je monte dans les aigus c'est que je commence vraiment à avoir trop mal mais après ça a été bien reçu par la sage-femme ça a été pareil elle s'est prise au jeu elle en a plaisanté tout en respect c'était euh ça c'est très bien passé <L1 : d'accord>.

L1 : Du coup elle vous a accompagné sur les vocalises ?

L2 : Non malheureusement elle avait beaucoup de choses à faire en même temps elle a pas été très très présente durant la présentation ce dont on ne lui en veut pas du tout on peut pas être au four et au moulin ça se passait bien donc j'avais pas besoin d'elle et c'est tant mieux.

L1 : Donc vous avez vocalisé toute seule spontanément en fait ?

L2 : Oui plutôt que de partir dans le cri j'ai préféré aller chercher dans le grave dans le souffle <L1 : au choix haha>.

L1 : Et du coup à quel moment vous les avez utilisées les vocalises ?

L2 : Au début au moment des contractions avant la péridurale.

L1 : Dès le début des contractions ?

L2 : Oui jusqu'à la péridurale <L1 : vous avez eu la péri à combien de centimètres ?> au bout d'une heure je l'avais à 2cm et j'ai accouché 4h après donc ça n'a pas ralenti quoi que ce soit.

L1 : Et du coup elles vous ont servie à quoi les vocalises ?

L2 : Déjà à me détendre à pas être dans la panique à pas partir dans ma tête à rester dans mon corps ne pas partir en voix de tête comme on dit souvent <L1 : ouais> ne pas partir parce que la voix de tête prend la tête justement et on essaie certes on a mal j'ai eu mal une heure j'étais avec mon bébé j'étais avec mon corps ça m'a permis de me rassembler en fait j'ai l'impression <L1 : vous recentrer> voilà et ne pas rajouter de la panique.

L1 : On va parler de bébé un petit peu maintenant pendant votre grossesse pendant vos séances de chant qu'est-ce que vous ressentiez vis-à-vis d'elle ?

L2 : Quand je chantais ou sans chanter <L1 : euh en chantant> qu'est-ce que je ressentais je ressentais surtout mon ventre se détendre <L1 : d'accord> c'était surtout le côté parfois on retient notre souffle on est tout tendu ça permettait de détendre le ventre étonnamment elle bougeait pas des masses y a parfois quelques sonorités qui la faisaient bouger mais elle bougeait pas énormément <L1 : elle bougeait moins que d'habitude ou> non non elle bougeait même plus que d'habitude elle bougeait un peu mais je pensais qu'elle s'agitait beaucoup plus c'était plus comme un petit poisson qui gigote c'était soft <L1 : d'accord> quelques mouvements.

L1 : Et vous qu'est-ce que vous sentiez comment dire émotionnellement ? Vis-à-vis de bébé à ce moment-là.

L2 : Euh ça commençait à construire le lien donc je sais pas comment le dire au niveau émotionnel euh compassion empathie c'est plus que ça en fait euh ça préparait son arrivée c'est vrai qu'elle existait parce qu'on chantait pour quelqu'un pour le coup c'est le moment où on pouvait penser pour le coup se recentrer voilà j'ai pas trop de mots pour le dire j'arrive pas à trouver les mots <L1 : **c'était visualiser un petit peu son existence**> euh oui on peut dire ça concrétiser plutôt que visualiser.

L1 : Et est-ce que vous pensez que vous auriez pu sentir la même chose sans le chant ?

L2 : J'aurais été moins à l'aise à vocaliser à l'accouchement <L1 : **euh vis-à-vis de bébé par rapport à ce qu'on disait**> ah par rapport à ça non je crois pas que j'aurais ressenti la même chose parce que les autres préparations justement ne font pas penser à on est sur soi pour le coup enfin en sophro on pense un peu mais c'est peut-être la préparation qui m'a fait le plus penser on est venu à deux pas toute seule je venais à deux.

L1 : Donc bébé vous m'avez dit il bougeait plus <L2 : oui mais sans à-coup le soir j'avais l'impression d'avoir un hamster dans le ventre mais là j'avais plutôt une petite carpe qui faisait le tour de mon ventre doucement c'était plus soft> **c'est très joli comme image est-ce que maintenant du coup vous chantez avec bébé ?**

L2 : Oui c'est surtout au moment pour la calmer en fait les moments de décharge le soir les moments de pleurs ça marche assez bien <L1 : **d'accord**> et mon compagnon aime beaucoup chanter donc euh <L1 : **parfait**>.

L1 : Donc c'est juste pour la calmer ou y a d'autres moments dans la journée ?

L2 : C'est surtout pour chercher la détente c'est vrai qu'on le fait pas on l'a instrumentalisé un peu trop le chant voilà le soir c'est dans les moments calmes en fait oui.

L1 : Et est-ce que vous voyez qu'elle réagit quand vous chantez ?

L2 : Bah elle s'apaise justement j'ai l'impression qu'elle retrouve la sensation du ventre enfin j'ai l'impression qu'elle retrouve les vibrations d'un seul coup elle je vois les cris de

décharge du soir c'est impressionnant on chante au bout de 30 secondes y a plus de cris y a beaucoup moins de cris elle se détend d'un seul coup dans le corps on sent qu'elle voilà c'est c'est mignon.

L1 : Ok et est-ce qu'elle réagit différemment quand vous lui parlez directement ou quand vous lui chantez ?

L2 : Oui quand on lui parle elle a tendance à chercher dans le regard à regarder à réagir à rigoler au chant elle euh c'est moins verbal c'est vraiment plus dans le corps pour le coup <L1 : vous le sentez> ouais.

L1 : Et donc vous disiez vous pensez qu'elle se rappelle des du ventre des chansons qu'elle a entendues dans votre ventre ?

L2 : Je me demande oui y en a une que je chantais beaucoup qui est la chanson douce et c'est celle qu'on continue à lui chanter quand dans les moments où on a envie qu'elle se détende et qu'elle dorme et j'ai l'impression que ça fait un effet.

L1 : Ok d'autres choses à rajouter sur bébé ?

L2 : Hummm non mais après en lisant en écoutant quelques émissions on se rend compte que la musique c'est quelque chose d'important dans le développement de l'enfant c'est équivalent à une langue étrangère donc euh donc très satisfaite d'avoir fait ça d'avoir essayé de donner de la place parce qu'on n'est pas musicien ni mon compagnon ni moi ça nous a permis de penser à donner de la place à la musique dans la maison <L1 : d'accord que vous auriez pas forcément eu sinon> euh qu'on aurait peut-être fait plus pour notre plaisir à nous qu'en pensant à la petite <L1 : d'accord donc ça a permis d'introduire ça> ouais de changer notre rapport à la musique.

L1 : Euh parlons de monsieur maintenant est-ce qu'il était présent pendant les séances ?

L2 : Non vu qu'il fait des quarts c'est trop compliqué <L1 : il fait quoi comme métier ?> il est opérateur en pharmaceutique mais vu que c'est soit le matin soit l'après-midi et puis je pense qu'il avait une pudeur parce qu'il aime beaucoup chanter mais en public pour le coup lui si on avait eu une sage-femme et qu'on aurait été que tous les deux je pense que oui il serait plus volontiers venu.

L1 : Et du coup à l'accouchement quelle a été sa place ?

L2 : Hum c'était mon coéquipier vraiment il avait toute sa place c'était on avait beaucoup parlé de ce que je voulais position à l'anglaise etc et j'avais toute confiance en lui et si j'étais plus en état de le dire ou de l'exprimer qu'il le fasse on était dans ce rapport-là dans cette espèce de fusion c'était moi qui douillais mais c'était comme une seule personne.

L1 : D'accord et est-ce que les vocalises ont joué un rôle là-dedans ? <L2 : dans notre relation à tous les deux> **oui.**

L2 : Euh oui mine de rien il a chanté avec moi pas tant au niveau des vocalises où j'avais des grosses douleurs où il était plus là physiquement mais au moment où je chantais une chanson douce d'ailleurs c'est pas une chanson douce qu'est venue c'était une chanson aussi du même chanteur mais <L1 : **Henri Salvador**> oui c'est jardin d'hiver qui m'est venue <L1 : **je connais pas celle-là**> et qu'on a pas du tout travaillée au chant il a chanté avec moi <L1 : **d'accord et pourquoi vous avez chanté une berceuse ?**> euh pour me raccrocher à quelque chose aussi pour arrêter d'être que sur ma douleur pour être aussi sur des paroles j'étais dans des vocalises beaucoup et parfois quand je reprenais mon esprit j'essayais de garder mon esprit donc des paroles des paroles intelligibles <L1 : **d'accord se fixer sur autre chose**> voilà échapper un peu à sa douleur à ses tensions et à son stress <L1 : **et du coup monsieur chantait avec vous à ce moment-là**> oui.

L1 : Ok bon je crois que j'ai posé toutes mes questions est-ce que vous avez quelque chose à rajouter ?

L2 : Euh non mais c'est vrai qu'on était un petit peu trop nombreux à ces groupes parfois j'espère qu'il y aura une double séance hebdomadaire ça c'est pas fait à la rentrée pas encore <L1 : **non malheureusement non**> c'est le seul défaut c'est dommage des fois on était une dizaine c'est un peu beaucoup faut être 5/6 maximum je pense pour que ça se passe bien <L1 : **d'accord**> ou même moins mais pas tout seul je pense que ce soit bien qu'on soit à plusieurs.

L1 : Euh sur monsieur sur bébé sur la grossesse sur les prépas ?

L2 : Non ce serait bien c'est la première fois que j'entends que je parle avec beaucoup d'autres femmes qui ont eu des enfants c'est une exception ce cours de chant et c'est

dommage pour le coup <L1 : **c'est dommage**> bah c'est dommage vu que ça apporte de la détente que ça apporte de c'est dommage que ce cours soit pas dans d'autres maternités <L1 : **ah oui qu'il y en ait pas plus**> oui c'est vraiment dommage voilà sinon rien de plus.

L1 : Ok bah écoutez j'ai fini il me semble je vérifie que j'ai juste pas oublié de questions non c'est bon j'arrête là.

DIS MAMAN, POURQUOI TU CHANTES ?

LE CHANT PRENATAL, ETUDE QUALITATIVE AUPRES DES PATIENTES DU CENTRE HOSPITALIER DU BELVEDERE

HURE, CELINE

RESUME : La pratique du chant pendant la grossesse et l'accouchement est ancestrale. En France, le chant prénatal est apparu dans les années 1970 et a fait suite à la découverte de la psychophonie par Marie-Louise Aucher. Pourtant aujourd'hui en France, moins de 1% des femmes enceintes y ont recours, nous pouvons donc nous demander quel intérêt elles y trouvent. Notre étude s'intéresse donc au vécu des femmes pendant leur grossesse, leur accouchement et les premiers mois de vie de leur enfant, après avoir participé à des ateliers de chant prénatal. Ces expériences ont été recueillies à travers 12 entretiens semi-directifs auprès de femmes ayant participé aux ateliers de chant prénatal du Centre Hospitalier du Belvédère à Mont-Saint-Aignan.

D'après notre étude, le chant prénatal pendant la grossesse aide donc à se détendre, à mieux connaître son corps en travaillant notamment sur la respiration. Lors du travail et de l'accouchement, la pratique des vocalises permet un meilleur contrôle de la douleur des contractions mais également une diminution de celle-ci. La place du père est primordiale dans l'accompagnement de ces vocalises. Enfin, tout au long de la grossesse, le chant semble être un moyen privilégié de communiquer avec le fœtus. Il reste alors un canal de communication privilégié avec le nouveau-né après la naissance.

Le chant prénatal semble donc répondre aux besoins de ces femmes en termes de préparation à la naissance et à la parentalité, mais il ne concerne qu'une population limitée et gagnerait à se répandre plus largement.

MOTS CLES : Chant prénatal – Psychophonie – Lien mère-enfant – Sages-femmes - Préparation à la naissance et à la parentalité